



令和8年(2026年)9月3日
豊中市立高川小学校 保健室

今月のほけん目標



・規則正しい生活をしよう ・ケガを予防しよう

◆2測定・保健指導を行いました!!

2学期が始まってさっそく身長と体重の測定がありました。
約4ヶ月半の間に、またひとまわり大きくなっていました。反応
を見て、自分の成長に興味関心があることを実感しました。

高川小学校では、2学期と3学期の2測定の時に、いつも
学年ごとに、違うテーマで体や健康についてのお話をします。
今回は、右のテーマでお話しました。

1年	トイレの話
2年	けがの話
3年	歯の話
4年	歯周病の話
5年	すいみの話
6年	骨・姿勢の話

それぞれの内容は裏面に載せています。思い出して、復習してみましょう。

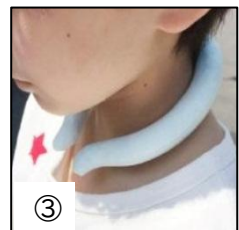
7月のほけんだよりにも載せましたが、まだまだ心配な「熱中症」について…
1年生にはクイズを2～6年生には復習をしながら以下の点を確認しました。

①寝不足や朝ごはんを食べない人は熱中症になりやすい

②水分補給はとても大事

(“水筒を忘れない” “忘れたり飲み干した人は水道の水を飲もう”)

③ネックリングをつける人は一日中つけっぱなしにせず外す時間も作って調整しよう



◆すいとうのケガにきをつけよう!

肩かけしたすいとうが、こけた時にお腹に当たってケガをするという事故が増えているそうです。
肩からかける時はからだの横にかけて走らない!
ランドセルに入れると両手があいて、こけた時の



ケガをふせげるよ。
(できるだけ手さげ
カバンに入れたい。
手に持たない。)

● からだのよこ



✕ 首からかけない



◆こんな生活リズムになっていませんか？

38日あった夏休みですが、あっという間だったという人もいれば、長かった…という人もいましたね。そろそろ生活のリズムはもどってきましたか？

もしかしたら、夏バテかも…

- ☐ 食欲がない ☐ お腹の調子がよくない ☐ からだがだるい ☐ 朝 すっきり目がさめない



…こんなふうにいる人は、もしかしたら夏バテかもしれません。生活リズムを整えることが大切です。

こんな生活リズムをめざしましょう

* ゆゆうをもって

起きよう

* 朝ごはんは必ず

食べよう



* しっかり勉強して、体を

使って元気に遊ぼう

* おやつはひかえめに…



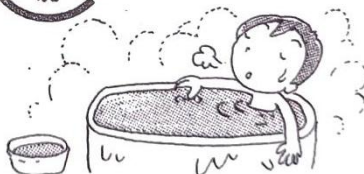
* テレビやゲームは、寝る1時間

前には終わろう

* ゆっくりとお風呂に入る時間を

つくろう

* 夜更かしはしない…



保護者の方へ

◎ 上靴、運動靴、体育館シューズのサイズの確認を今一度お願いします。サイズが合っていないとケガの原因にもなりますし、成長期の様々な下肢トラブルを引き起こします。靴のサイズは中々子ども自身で管理できないため、保護者の方で定期的に確認し、気付いてあげることが必要です。



◎ 爪が長い児童がいます。爪が長いと不衛生であったり、割れてケガをしてしまったり、お友だちを傷つけてしまうこともあります。聞いてみると、年齢的なこともあり、「自分では切れない…」という児童がほとんどです。週に一度はお子さんの手足の爪をチェックしていただき、自分で切る練習もしながら、適度に(切りすぎによる巻き爪に注意)爪を整えていただきますようよろしくお願いします。

◎ 朝晩涼しい日もありますが、日中はまだまだ暑く、休み時間や体育のあとに体調を崩す児童もいます。熱中症予防の為に、毎日水筒(十分な量)を持たせて下さい。(以前からお知らせしております通り、高川小学校の水道水は水質検査にて飲用可となっております。水筒を飲み干してしまった場合や、忘れた場合は、水道水での対応とさせていただきます。)

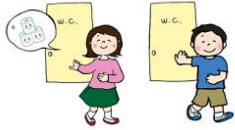




1年生



トイレのつかいかた



「トイレのつかいかた」というテーマでお話をしました。

学校のトイレは、ぜんぶ「ようしきトイレ」にです。「でもいろんなトイレがあるよね。どんなトイレもうまくつかえるといいなあとおもわない？」と聞くと、みんなうなずいて聞いてくれました。トイレのタイプをかくにんし、どこに足をおいたらしっぱいしないかはなしまし

た。それでもしっぱいすることはあるとつたえ、どうすればいいかはなしました。また、ふきかたや、トイレットペーパーのはなし、おもいやりポイントをとおし、マナーのはなしもしました。手あらいや、トイレからとび出すとあぶないというはなしもしましたが、できているとうれしいです。

どこに足をおいたらいいの？



3・4年生

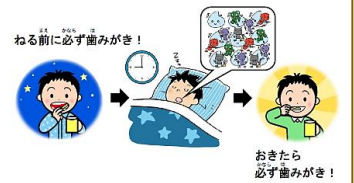
一生使う歯 自分で守ろう (歯肉編)



4年生は歯肉の話を通して一生使う自分の歯を守ろうという話をしました。また「だ液」には、①消化を助ける②歯の健康を守る働きがありました。「だ液」の量は寝ている時に少なくなるので、気を付けるポイントは… ①寝る前にはすすみまで歯をみがいて、「細菌のすみかである歯こう」をきちんと落としてから寝る②こまめに

水分補給をして口の中をうるおす③よくかんで食べるでし
たね。

ねているときは危険！



たいせつな歯のはなし



3年生は「たいせつな歯のはなし」というテーマでお話をしました。歯のやくわりは、「かむ」こと以外にも、「話す」「力を出す」など、歯がないとできないことが色々ありましたね。生えかわらない70年近く使う「大人の歯」はもちろん

大切ですが、生えかわる「子どもの歯」も大切な歯でしたね。「子どもの歯」のむし歯はほうっておくと「大人の歯」にえきょうすることわかりました。「むし歯」は気をつけていてもなってしまうことはあるので、ほうっておかず、歯医者さんに行ってみてもらうことが大事でしたね。また、なぜむし歯はできるのかの話の中で、『むし歯菌は砂糖に出会うと、その砂糖をえさにして仲間をふやし、歯のおもてにベタベタした「歯こう」という細菌のすみかを作りはじめ』この後に「歯を溶かす酸を作ってしまう」ので、その前にできる歯みがきが大事だと話しました。

歯医者さんの話も紹介しました。「今むし歯のない人や、歯並びのお知らせをもらっていない人でも、普段の歯みがきだけでは十分取れない汚れが付いてしまうことがあるので、定期的に歯医者さんに通うことは自分の歯を守る一番の近道と言えます。」という話でした。大切な自分の歯を守るために、給食のあとも歯みがきをしましょう。「時間がないという人は、昼休みにするのもいいね」という話もしました。

② むし歯菌は、さとうに出会うと、それをえさにして仲間をふやし、歯こう(さいきんのすみか)をつくりま



けがを ふせごう



「けがをふせごう」というテーマでお話をしました。

「どんなことに気をつけたらケガが少なくなるかな?」という問いかけに、「ルールを守る!」「ろうかは走らない!」「かいだんは、とびおりたり、手すりはすべらない!」「教室であばれない!」ということに気づきましたね。ほかに、「心と体のちょうしがいいと、けがをふ

せぐことができる」ことも学びました。ねぶそくにならないように、「早ね、早おきをする」「きちんと食事を食べる」など、「生活リズムをととのえる」ことがポイントでした。くつや、つめの話、すりきずの手あての話もしましたがおぼえていますか? けがなく元気にすごすために、一人一人気をつけてすごしましょう。

ろうか



5年生



大切な すいみん



保健室には大きく分けて「ケガをした」「体調が悪い」という人が来ますが、その「体調が悪い人」の中には、原因が「朝ごはんを食べてこなかった」「睡眠不足」という人が多いと伝えました。私たちの健康には食事や運動だけでなく「睡眠」も欠かせないので、この睡眠不足に関わる睡眠について一緒に考えていきました。

まず「自分が昨日何時に寝たか」をたずねました。「夜の11時より遅く寝た」人が結構いました。小学生の睡眠時間は9~11時間とされているので、特に高学年のみんなは「夜10時には寝る」ということをもっと覚えておこうと話しました。次に人が寝る理由は、①体を休ませるため②脳を休ませるため③体を成長させるためでした。「自然な眠りをさそうメラトニン(睡眠ホルモン)」は、目に入る光の量が増えると出なくなるので、寝る1時間前にはゲームをやめたりテレビを見ないようにする」「日中たくさん体を動かす」「心配事や悩みごとがある時は誰かに話す」「部屋を暗くする」方法も効果的だと話しました。話をして以降に「さっそく早く寝た!」という人がいました。

体の成長のもと
成長ホルモン



夜10~2時までにたくさん作られる。
その時間に
深いねむり(ノンレムすいみん)
をしていると体は大きくなる!



6年生



骨のひみつ

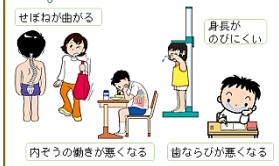
~自分のからだは自分でつくろう~



骨といっても、実はよく知らない...という人が多かったです。まず「骨のつくり」は、大小様々な骨が全部で206個あること、骨はずっと同じではなく、「破骨細胞」が古い骨を溶かし、その溶けた部分に「骨芽細胞」が新しい骨を作るという役割分担をすることで毎日新しくなっていること、「骨端線」と呼ばれる軟骨が成長することによって、体が成長していることを話しました。次に、①体を支える②体を動かす③脳の

や内臓を守る④血液をつくる⑤カルシウムを蓄える役割があることを話しました。骨を丈夫にする方法として「カルシウムの多い物を食べる」「日光に当たる」「睡眠」「運動」も大事でした。また、姿勢と骨についても考えました。これからも「自分のからだは自分でつくる」「丈夫な骨のことを意識する」という生活を心がけて過ごしましょう。

しせいが悪いと



身長がのびにくい
内臓の動きが悪くなる
歯ならびが悪くなる