

ほけんだよっ 7月

令和8年6月30日

N0, 4

尾田蒔小学校 保健室

学校生活、そして暑い夏を乗り越える体づくりのために、生活習慣を意識して整えることが大切です。水泳学習を健康・安全に実施できるように、保健委員会企画の「ハッピー健康ラリー」にも引き続き取り組み「ハッピー健康賞」がもらえるように、生活習慣を見直していきましょう！

7月の保健行事

7月1日(水)：歯みがき名人になろう

(保健委員会児童が1～3年生に教えに行きます)

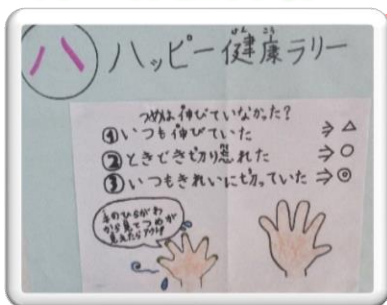


7月1日(水)～7月7日(火)：歯みがきカレンダー・歯のカラーテスト(全学年)

おうちの方のコメント欄もあります。ご協力をお願いします。

7月3日(金)：色覚検査(4年生希望者)

7月の保健目標



↑このようなカードが学校内に貼ってあり、スタンプラリーをしながら、健康チェックをします

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



◎が多い人は「ハッピー健康賞！」プールの中に、名前シールが貼れます！

「ハッピー健康賞！」の人数が増えると、健康の水がたくさんたり、安心・安全の水泳学習ができますね♪

こんなときは

水分補給

「おしっこの色」⇒今の自分の体が水分不足かどうか、誰でも判断できる魔法のサイン！

「おしっこの色」で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん♪ 普段通りに水分をとろう♪
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう！
濃い黄色	水分が減ってきた💧 1時間以内に250ml以上の水分補給をしよう!!
茶色	体からのSOS ⚠️ すぐに250ml以上、水分補給を!!



*トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ！
熱中症から自分を守るスペシャリストになろう!!

一般的なお茶・水・ジュースなどのペットボトルは500mlだよ！

【6月12日 尾田時小安全の日】^{あんぜん ひ} 栃村亮太先生による「^{いのち じゅぎょう}命の授業」がありました。(6年生)



「^{いのち きちよう たいせつ}命の貴重さ・大切さ」について
^{かんが}考えた授業でした。^{じぶん}自分の命、^{まわ}周りの人の命には、^{おほく}多くの人の思い
がつまっています。

^{いのち}命はその人だけのものではない
こと、^{ひとり}一人の命を大切にするこ
とを、^{こころ}心から感じるこができた授業
となりました。

【6年生児童の感想】一部抜粋

○今日の授業で、なぜ^{いのち}命が大切なのか^{かんが}考えることができました。

今日の授業を忘れずに、自分の命も他の人の命も大切だということをおぼえておきたいです。

○ぼくは、自分の命は自分だけのものじゃないということがよくわかりました。

なのでこれからは、自分の生活習慣をみなおして健康的な生活を送っていきたくたいです。

○今日の授業で、^{ちち}秩父は命を守る人が不足していることを知ったので、^し将来は人を助けることのできる仕事をしてみたい
とおもいました。また、あらためて^{いのち}命の大切さを^{かんが}考えることができました。

○今日は、わかりやすく、なおかつ楽しく学べました。ありがとうございました。とくに動画の部分が心に残り一人の命を守る
ということは、^{おほぜい}大勢の命を守るなど^{ほか}他にもたくさん詳しく教えていただきました。



○私は動画の内容がとても印象に残りました一人が亡くなってしまうと、

その人だけではなく家族や友達が悲しんでいるということがよくわかりました。

○私は一つの命は一人だけのものではなく、一つでもなくなってしまうたら^{おほく}多くの
人が悲しむことを知りました。そして、^{いのち}命はとっても「大切」で、どの職業でも人の命

に「関係がある」ことを学びました。私は、これからも命を大切に生きていきたくたいと思います。

○命の大切さについてよく^{かんが}考えるこができた。いつも健康でいるためには、身近にある大切な「ルール」や、「お家の
や学校の先生などに教えてもらっていること」を意識して、生活することが大切だと思った。また、自分の命も、周りの
の命も大切にしていきたいとおもった。



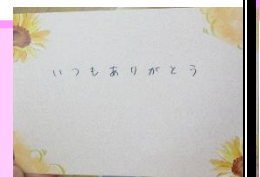
【保護者の感想】一部抜粋

○命の大切さを改めて考えるために、いつも命とおきあっている医師から聞く言葉には重みと新鮮さが
あり、とても良いなと思いました。

○栃村先生の話が聞きやすかったです。若い先生だったので、子供たちにも伝わりやすい気がしました。

大切なみんなが、健やかに成長してほしいです。また来年も開催してほしいです。良い時間をありがとうございました。

○命の貴重さ、大切さを知り、1人の為だけでないことが子ども達に伝わったのではと思いました。今の時代には、つらい
時には我慢せず、「助けて」と言うことを、家族や学校の先生以外から聞けることは良かったと思いました。



～おうちの方へ～

- ・熱中症予防の為、学校では、暑い日にジャージ等厚手の上着を着ているお子さんには、脱ぐように声をかけています。エアコンが皮膚に当たって寒い等あるようでしたら、肌着を付けることはもちろん、薄い上着を持たせていただくと冷えの予防になると思います。ご準備・お声がけをお願いいたします。
- ・尿検査（2次）の結果がでましたら、「成長の記録」を持ち帰ります。結果をご確認いただき、保護者印またはサインをし、学校へ提出をお願いいたします。また、尾田時小は健康診断後の受診率がとても高いです。ありがとうございます。まだの方も、夏休みを利用して受診をお願い致します。