

# ほけんだより

にしやうがっこう ほけんもくひやう  
西小学校 保健目標

けんこう かん ち しき ぎ のう しやうとく  
健康に関する知識や技能を習得し、  
しやうがい みずか けんこう ほ じ  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
ぞうしん いくせい  
増進することのできる児童の育成

令和 7 年 9 月 1 日  
上尾市立西小学校 保健室



しんがっ き はじ なつやす ことし  
新学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？今年も、まだまだ暑い日が続きそうですが、これからの「夏から秋へ」の季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。行事の多い2学期です。健康管理をしっかり行い、元気にすごしましょう。

## げんき がっ き 元気に2学期をスタートさせるために

### すいみんじかん 睡眠時間



しやうがくせい りそ ぐすいみんじかん  
小学生の理想の睡眠時間は  
9～12時間といわれています。睡眠の効果として身体の  
ひろうかいふく きおく ていちゃく  
疲労回復、記憶の定着、スト  
レスの軽減があります。

### しよくじ 食事



1日3回食事をとることで体に  
必要なエネルギーを蓄えます。夏バ  
テ防止に、ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉、にん  
にく、うなぎ、えだまめ げんまい  
など）やビ  
タミンC（じゃがいも、ブロッコリー、  
くだもの  
果物など）たんぱく質（肉、魚、豆、  
たまご  
卵など）がおすすめです。

### きゆうよう 休養



こころ  
心がモヤモヤしていると体に不調が出  
ることや体調が悪くていつもの調子が  
出せず心が沈むなどの経験はありません  
か？心と体はつながっています。「心と  
からだ やす ほうほう すいみん かぎ きぶん  
体を休める方法」は睡眠に限らず、気分  
てんかん ず かつどう  
転換になる好きな活動することなども  
あげられます。自分に合ったリフレッシュ  
ほうほう み  
方法を見つけましょう。

### うんどう 運動



からだ うご  
体を動かすことは、  
たいりよく うんどうのうりよく こうじやう かぎ  
体力・運動能力の向上に限  
らず、けんこう い じ  
健康維持のための生活  
しゅうかん すいみん つく  
習慣（睡眠）が作られたり、  
かんじやう  
感情をコントロールしたり  
のう はったつ ささ  
脳の発達を支えます。

## しんたいそくてい 身体測定について

日	時間	対象学年
9月2日(火)	1時間目	5年生
9月2日(火)	2時間目	6年生
9月2日(火)	3時間目	わかば学級
9月3日(水)	1時間目	3年生
9月3日(水)	2時間目	4年生
9月4日(木)	1時間目	1年生
9月4日(木)	2時間目	2年生

### ☆お知らせ☆

- ・男女別で実施いたします。
- ・髪の長い児童はしばってきてください。

※できるだけ横でしばっていただくと正確に測定することができます。



# 9月9日は「救急の日」

ただ あて しかた  
<正しい手当の仕方>

はなち  
鼻血



したをむいて  
5～10分  
こばなをつまむ。

きず  
すり傷



きずぐち りゅうすい あら  
傷口を流水で洗う。  
きず おお きずかをみ  
ながら保護。(傷が  
きい 深い場合は医療  
機関を受診)

きず  
切り傷



きずぐち りゅうすい あら  
傷口を流水で洗う。  
タオルやガーゼな  
どで止血し保護。  
(傷が長い深い、血  
が止まらない場合  
は医療機関を受診)

ねんざ・だばく



RICE処置

- ☆Rest (安静): 症状を悪化させないため  
むやみに動かさない。
- ☆Icing (冷却): 15～20分冷却する。
- ☆Compression (圧迫): テーピングで固定  
する。
- ☆Elevation (挙上): 心臓よりも高く挙げる。

とげが刺さった



きずぐち りゅうすい あら  
傷口を流水で洗い、ピン  
セットで抜く。消毒  
をして保護。※出血し  
ている場合はガーゼ等  
で止血。(とげが深く刺  
さっている、抜けない  
場合は医療機関を受診)

## いのち あんぜんきょういく 生命の安全教育

もんぶかがくしやう いのち とうとさ まなび せいぼうりよく こんてい あやま にんしき こうどう せいぼうりよく およ  
文部科学省より「生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす  
えいきやう ただ りかい うえ いのち たいせつ かんが じぶん あいて ひとりひとり そんちやう たいどなど  
影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする 考えや、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を  
はったつだんかい おう み つ め ざ  
発達段階に応じて身に付けることを目指すもの」とされています。

しょうがっこう  
小学校では、

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ(プライベートゾーン)を知ること
- ・相手の大切なところ(プライベートゾーン)を見たり、触ったりしないこと
- ・自分のプライベートゾーンを守る対応を知ること
- ・心と体の距離感を知ること(高学年)
- ・SNSを使うときに気を付けること(高学年)

など まな  
等を学びます。



「プライベートゾ  
ーン」は口と水着で  
隠れるところ

その一環として、6年生を対象に、6月に全国の学校で講演をしている産婦人科医師の高橋幸子先生の  
こう わ き がくしやう おこな がくしやう もくてき どう きやう み ほん い あやま ちしき はい じき いし  
講話を聞く学習を行いました。学習の目的は、SNS等で興味本位の誤った知識が入りやすい時期に、医師  
の専門的な講話を聞くことにより、「命の尊さを学び、性を正しく理解し、自分や相手を大切にする態度を再  
かくにん ほ ごしや かた さんかん ねんせい か がくしや か がくしや してん ただ  
確認すること」です。保護者の方も参観をしてくださり、6年生は、科学者になりきって、科学者の視点で、正し  
い知識を学びました。

「心や体」や「発育」など、「性」に関することは、個人的なことなので、正しい知識を身につけていないと  
知らない間に相手を傷つけていたり、自分を大切にしない行動につながったりすることがあります。みなさん  
には、「生命の安全教育」で、「自分を守る」「人を傷つけない」ための正しい知識を学んで、命を大切にす  
る行動選択を身につけ、よりよい人生を送ってほしいと願っています。