

ほけんだよい

にじょうがっこう ほけんもくひょう
西小学校 保健目標
けんこう かんちしき ぎのう しゅうとく
健康に関する知識や技能を習得し、
生涯にわたって自らの健康を保持・
増進することのできる児童の育成

令和 1 年 9 月 1 日
上尾市立西小学校 保健室



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「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。

元気に2学期をスタートさせるために

睡眠時間



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疲労回復、記憶の定着、ストレスの軽減があります。

食事



1日に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B₁（豚肉、にんにく、うなぎ、枝豆、玄米など）やビタミンC（じゃがいも、ブロッコリー、くだものなど）たんぱく質（肉、魚、豆、たまご卵など）がおすすめです。

休養



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いつ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。「心と体を休める方法」は睡眠に限らず、気分転換になる好きな活動をすることなども挙げられます。自分に合ったリフレッシュ方法を見つけましょう。

運動



体を動かすことは、体力・運動能力の向上に限らず、健康維持のための生活習慣（睡眠）が作られたり、感情をコントロールしたりのうはつたつささ脳の発達を支えます。

身体測定について

9月2日(火)	1時間目	5年生	2時間目	6年生	3時間目	わかば学級
9月3日(水)	1時間目	3年生	2時間目	4年生		
9月4日(木)	1時間目	1年生	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ください。

※できるだけ横でしばっていただけと正確に測定することができます。



9月9日は「救急の日」

<正しい手当の仕方>

鼻血



下をむいて
5～10分
小鼻をつまむ。

すり傷



傷口を流水で洗う。
傷の大きさ深さを見
ながら保護。(傷が大
きい深い場合は医療
機関を受診)

切り傷



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・だぼく

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 (拳上) : 心臓よりも高く挙げる。

とげが刺さった



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)

生命の安全教育

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、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする考え方や、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を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。

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確認すること」です。保護者の方も参観をしてください、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。

