

令和7年9月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう

なが なつやす お ことし なつ あつ ひ つづ げんき す
長い夏休みが終わりました。今年の夏も暑い日が続きましたが、元気に過ごせましたか？また
みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。



いよいよ今日から2学期です。まずは、生活リズムを早寝早起きの
学校モードに戻しましょう。2学期は遠足や運動会など、たくさんの
楽しい行事が待っています。体調をくずさないように睡眠をしっかり
とり、何事も全力で楽しみましょうね。



さあ、2学期が始まります！！

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
寝る時刻を決めて布団に入る

…とは言っても気分がのらない人へ

なが なつやす お ひさ がつこう はじ あさお
長い夏休みが終わって久しぶりの学校ですね。「また学校が始まるのかあ…。」「朝起きられる
かな…。」「久しぶりに友だちと会うのは緊張するな…」など、気分がのらない人やドキドキして
いる人もいます。そして、こんな気持ちになるのは、誰にでもあることです。

そんな時は、誰かに今の気持ちを話したり、好きなことをして心を充電したり、
あなたの心がホッとすることをためてみてください。一人で頑張らず、困った
時は先生やおうちの人にHELPを出してくださいね。



うんどうかいれんしゅう はじ
運動会練習も始まります

あき あんぜん たの
スポーツの秋を安全に楽しむために

① まだまだ熱中症に注意しよう

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。
運動中や登下校中はこまめに水分補給をしましょう。

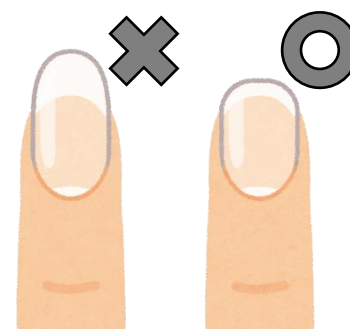
また、熱中症にならないためには日頃から体調を
整えておくことも大切です。早寝・早起きでしっかりと
睡眠をとり、朝ごはんでは1日のエネルギーをチャージし
て学校へ来てくださいね。



② 爪を短く切ろう

爪が長いと、体育の時間や外遊びの時に、自分や友だちの
体をひっかいてしまったり、ボールが当たって爪が割れたりする
などの危険があります。他にも、爪が長いと手を洗ってもばい菌
が爪に残りやすいといった問題もあります。

週に1回は爪を切り、爪を短く・丸く整えましょう。



③ くつを正しくはこう

外ぐつやうわぐつのかかとを踏んで歩いている人をたまに見かけます。そのような間違
ったはき方をしていると、くつがぬげやすくなったり、転びやすくなったりしてとても危ないで
す。サイズが合ったくつを正しくはきましょう。

テープやひもをしめる

足の指が動かせる
ゆとりがある

ぶかぶかだったり、かかとを
踏んでつぶしたりしていない

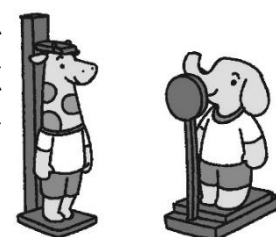


けいそく おこな
～2計測を行います～

11日(木)	1時間目:5年生	2時間目:4年生	3時間目:6年生
12日(金)	2時間目:2年生	3時間目:1年生	4時間目:3年生

★2計測は体操服で行います。

★髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。



学校保健委員会の報告

7月25日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、学校、家庭、学校三師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）で子どもたちの健康づくりを推進するために研究協議しております。今年度の学校保健委員会の内容を一部ご紹介いたします。

【学校からの報告】

- (1) 令和7年度 学校保健・体力向上・性教育実施計画
- (2) 令和6年度 学校保健に関する取り組み
- (3) 令和6年度 各指導に関する報告
- (4) 令和6年度 保健室利用状況
- (5) 令和7年度 定期健康診断の結果
- (6) 令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- (7) 令和7年度 体力向上実施計画書
- (8) 令和6年度 健康アンケート・Good 入眠 ing の結果



【学校3師の先生方からのご指導】 現代の子どもの健康課題に関して

今年度は、学校3師の先生方から「現代の子どもの健康課題に関して」というテーマで、それぞれの専門性からご指導いただきました。ぜひご参考になしてください。

学校医 追矢先生 「小児の肥満とメタボリック」

◎小学生のメタボリックシンドロームの基準

腹囲75cm以上 + ①脂質異常 ②高血圧 ③高血糖

①～③のうち2項目を有する

◎肥満が原因となる小児の疾患

睡眠時無呼吸症候群、黒色表皮腫（首やわきの下などの皮膚が黒っぽくなったり、厚くなったりする病変）、皮膚線条（体重の増加により皮膚が過度に引き伸ばされて生じる線状の病変）

◎肥満改善のために

- ・可能なことから実施する…運動（1回20分を週に3回など）、食事（規則正しい食生活、よく噛むなど）
- ・無理のない目標を立てる…成長期の極端な食事制限は不適切。子どもの場合、3か月で5%程度の体重減少が望ましい。
- ・6つの「こ食」に注意する…個食、孤食、固食、小食、粉食、濃食

学校歯科医 中田先生 「口の中ではたらく抗体 IgA（アイ・ジー・エー）」

唾液中にはIgAという抗体が含まれています。IgAは口の中に入った細菌やウイルスを排除し、体の中への侵入を防ぎます。しかし、口の中が歯垢や歯石で汚れていると、IgAがうまく働かず、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。つまり、口の中を清潔に保つことが感染症対策につながるのです。

毎日の歯みがきはもちろん、定期的に歯科医でクリーニングを受けて口の中を清潔に保ちましょう（歯科医でのクリーニングは、少なくとも半年に1回、できれば3ヶ月に1回が理想的です）。



学校薬剤師 近藤先生 「子ども達が薬物乱用に巻き込まれないように」

昨年度、6年生の子どもたちに薬物乱用防止教室を実施しました。授業の内容も含めて、保護者の方向けにお話しいただきました。



昨年度の授業では、薬物をすすめられた時に断る練習をしました。

危険な場所には近づかないこと、はっきりとことわること、その場から逃げること、困ったときはすぐに大人に相談することが大切です。

◎薬物乱用は将来の仕事にも影響します

薬物乱用していないことの証明書が必要な資格

調理師、製菓衛生師、ふぐ調理師、美容師、理容師、駐車監視員、狩猟者、銃砲刀剣類所持者、射撃場の設置者や管理者、医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、准看護師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、視能訓練士、薬剤師、歯科技工士、歯科衛生士、臨床工学技士、義肢装具士、救急救命士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、獣医師、家畜人工授精師など

これらの他に、薬物乱用がないことの検査が少しずつ始まっている資格もあります。

思春期に向かう子どもたちは、友人関係や学業など様々な悩みを抱えることがあります。中には、周りの大人に相談できず、孤独や不安を感じてしまう子もいます。そんな時に「話を聞くと」「これ使ったらスッキリするよ」など、悪い大人の甘い誘いにつられて、つい薬物に手を出してしまう子どももいるそうです。

近藤先生より、周りの大人が子どもにとって「話しやすい親」「話しやすい先生」でいてあげてくださいというお話がありました。ぜひ、ご家庭でも日々の会話を大切にいただき、学校とご家庭で子どもたちを見守っていきたいと思います。