

# ほけんだより 8月

第4号  
令和7年8月22日発行  
鹿児島大学教育学部  
附属小学校

みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか。それぞれきつと、いろいろなことがあったのでしょね。そのような中でも、皆さん全員が無事に今日という一日を迎えられていること、それは当たり前のことではなくて、とてもありがたいことだと思えます。また、皆さんの顔を見ることができて、私はすごく嬉しいです。もし、何か話したいことがあれば、遠慮なく声をかけてくださいね。

## 8月の保健目標

生活のリズムを整えよう。

8月25日(月)

## ぽかぽか週間 ~8月29日(金)

夏休みからスムーズに学校生活へ戻れるよう「ぽかぽか週間」を設けています。私が今月読んだ本の著者の多くが「健康が大事」と言っており、とても印象に残っています。いろいろな人が様々なことを経験した上での結論が「健康が大事」ということ。皆さんも生活習慣を整えて、心もからだもぽかぽかに元気に過ごしましょうね。



### 書き方について

1 自分の生活をふり返って、「ここを変えたら、より心

もからだも元気に過ごせそう!」ということを考え、具体的な自分の目標を立てましょう。

2 ①寝た時刻、②起きた時刻、③朝ごはんを食べたかどうか、④メディアと上手に付き合ったかどうか、⑤運動

をしたかどうか、毎日書きましょう。

3 自分の目標が守れていたなら○、あまり守れなかったら△、守れなかったら×を毎日書きましょう。

4 ぽかぽか週間での自分の取り組んだ様子について

振り返りを書きましょう。

5 お家の方から一言を書いてもらいましょう。

### ぽかぽかカード

1 よりよい生活を送るために毎日、続けられる目標を立てましょう。  
(例: 寝は10時になる、朝ごはんを食べる、なわとびをするなど)

前日	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
1 昨日は、何時ごろ寝ましたか? 寝た時刻を書きましょう。	:	:	:	:	:
2 今日、何時ごろ起きましたか? 起きた時刻を書きましょう。	:	:	:	:	:
3 今日、朝ごはんを食べましたか? ○:食べた X:食べなかった					
4 今日、朝ごはんを食べましたか? ○:できた X:できなかった					
5 体を思いっきり使って、運動しましたか? ○:運動した X:運動しなかった					

3 1の目標が守れていたなら○、あまり守れなかったら△、守れなかったら×をつけましょう。

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)

4 ぽかぽか週間を振り返り、これから気をつけていきたいことや感想を書きましょう。

5 お家の方から一言

※ 9月3日(水)までに、学級担任へ提出してください。

## 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

睡眠をしっかりとる。

睡眠時間が短いと疲れがたまっていき、また体温調節機能も弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程の睡眠と早寝早起きで生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。



入浴や軽い運動で汗を流す。

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が熱さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできにくくなります。

お風呂はシャワー(済ませず)、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。涼しい室内でできるエクササイズや軽い筋トレなどの運動を取り入れてみると良いです。



のどが渇く前に水分補給をする。

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、運動前後や入浴前後、起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

栄養バランスの良い食事をする。

栄養バランスが偏ると疲れやすくなります。

栄養バランスの良い食事を摂りましょう。また、朝ごはんを食べて体を動かすためのエネルギーを補給しましょう。



その他にできること

登校前に体調を確認しよう

みなさんの中には、学校に来ると、体調が悪くても夢中で取り組んだり、無理して頑張ったりして症状が悪化してしまう人がいます。ですから、学校に来る前に体温を測るなどして、その日の体調を保護者の方と確認し、必要であれば遅刻や欠席などの対応も考えましょう。

必要なものを準備しよう

帽子、ハンカチ(タオル)、水筒、日傘、着替えなど、必要なものを準備しましょう。前期前半は、ハンカチを持ってきていない人が何人もいました。自分がどのタイミングでハンカチをポケットに入れると忘れないか試して、毎日ハンカチを持ってこることができるようになります。

登下校中、体調が悪くなったらどうするか具体的に考えておこう

もし、電車やバスの中で体調が悪くなったら、どうしますか?一人歩いている時に体調が悪くなったら、どうしますか?通学路を思い浮かべながら、いろんな場面を想定して、具体的に考えておくと、いざという時、助かります。

