



ほけんだより
5月号

令和7年5月1日
福井市下宇坂小学校 保健室



しんねんど
新年度がはじまり一ヶ月が経ちました。新しい学年や学級に少しずつなれてきた頃と思います。
いっぽう、5月は新しい環境での疲れが出て、体調をくずしやすくなる時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、5月も元気にすごしましょう。

ほけんもくひょう ～5月の保健目標～ 身のまわりを清潔にしよう

まいにち けんこうかんさつ いっしょ
毎日、健康観察と一緒に「キラリン検査」
をしています。次の4つのことをチェック
しています。

- ① はんかち ②ティッシュ
- ③ 朝の歯みがき ④つめの長さ

一ヶ月すべての項目が○だった人はラ
ンチルームにて発表しています。年間パ
ーフェクトをねらってがんばりましょう。

手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやいや、
でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみた
い…!?

ぬれた手で
髪型を整えるよ。
手も乾くし
一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも
服でふいてるよ!

きょうつか
昨日使ったけど、
きょうおな
今日も同じもので
だいじょうぶ
大丈夫だね!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗
濯していないハンカチには雑菌がいて、せっか
く洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、
ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



6月20日(金) 令和7年度 学校保健委員会を開催します。

今年度のテーマは すいみんって、すごい! です!

学校保健委員会と聞いても「それ、なに?」と思う人もいるかもしれません。
学校保健委員会とは、下宇坂小学校のみなさんが元気に過ごせるように、家庭
や地域の方と一緒に保健について学ぶ学校行事です。今年は すいみん
について学習します。ぜひ、楽しみながら、自分の生活をふり振り返り「これはで
きそうだな!」ということを見つけてください。



熱中症対策について

急に暑くなる日があります。天気予報などを確認して暑さ対策をしましょう。

- 水分(水筒のお茶など)を多めに持ってくる。
- 生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保する。
- 日差しが強い日には登下校時に帽子をかぶる。



裏面に続きます→

お家の方へ

今年度の学校保健委員会では「すいみん」について学習します。すいみんは、脳を育てるために大切な時間です。すいみんは、身体や心の健康に大きく影響します。本校においても「ぐっすり寝た感じがしない。」「布団に入ってもなかなか眠れない。」など、すいみんに関わる悩みを持っているお子様が多くいます。ぜひ、眠りのコツを学び、自分自身で考えすいみんに関する不安や悩みを軽減できるとよいと思います。学校保健委員会の開催にあたり、今回は東洋羽毛工業株式会社から上級睡眠健康指導士の伊東さんが講話していただきます。ぜひご参加をお待ちしております。

【保護者の皆様へ】～出前授業・睡眠講話のご案内～



日 時：令和7年6月20日（金）9：15～10：00
場 所：福井市下宇坂小学校 体育館
講 師：伊東 和博（いとう かずひろ）/東洋羽毛工業株式会社 所属
一般社団法人日本睡眠教育機構 認定 上級睡眠健康指導士

講師：伊東様よりメッセージ

睡眠はただの休息と考えがちですが、脳や体の成長だけではなく、日々の集中力、記憶の向上や感情のコントロールなどに作用するため、子どもたちの未来に大きな影響を与える可能性があります。しかし、生まれてから当たり前のように毎日睡眠をとってきた子どもたちにとって、どうすれば良く眠れて、どうすれば睡眠の質が悪くなるかといった"眠り方"を考える機会はあまりないのではないのでしょうか。



とくに子どもたちは自分自身で睡眠をマネジメントすることが難しく、睡眠の良し悪しが日常生活によって左右されてしまう傾向にあります。そこで、この睡眠講話を通じて、睡眠の大切さや"眠り方"をご家族で一緒に楽しく学んでいただき、未来ある子どもたちの睡眠はもちろんのこと、保護者のみなさまご自身の睡眠も見直していただくきっかけになれば幸いです。

～多数のご参加を心よりお待ちしております。何卒よろしくお願い申し上げます。～