

ほけんだより 9月

令和7年9月9日
手良小学校 保健室



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れもなかなかとれませんね……。これからの時期、さまざまな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。

★学校保健委員会を開催しました★

7月29日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、学校医の先生方、保健師さん、PTA代表の皆さん、本校職員が児童の健康課題について共通理解を図り、課題解決に向けて話し合うための会です。

今年度のテーマは「子どもたちの食事のマナーについて」です。



保護者アンケート結果から一番多い家庭での課題

- ①姿勢が悪い ②食器を持たない ③食べ終わるまでに時間がかかる
- ④箸の持ち方 ⑤かむ力がなくポロポロこぼして食べる



職員アンケート結果から一番多い学校での課題

- ①姿勢が保てない ②食器を持たない ③かむ力がなくポロポロこぼして食べる
- ④食事中にふさわしくない言葉が飛び交うこと

学校医の先生方からのお話

- ①楽しく共食することでオキシトシン(絆ホルモン)が分泌され信頼や親密さが増す。
- ②食事のマナーで社会的ルールや礼儀(待つ、静かにする、感謝をする等)を習得することにより、感情・注意・行動を適切にコントロールする力の向上につながる。
- ③食事のマナーを守ること、適正な体重管理、偏食の改善、生活習慣病のリスクを低下させることにつながる。
- ④食事のマナーとうつには関連があり、マナーの乱れは心の不調のサインである。家族と一緒にマナーを守って食べる習慣がある人は抑うつ症状の発生が低くなる。



家庭や学校でできる取り組み

- ★子どもの発達段階に応じて食事のマナーを少しずつ追加していく
- ★食材に関する知識を増やすことや味や香りに対する感覚を言葉で表現する(知識を楽しく共有、感情は否定せず共感)
- ★楽しく食事のマナーを身につけていく(ほめる、おいしさを語り合う等)



12日(金)に食事マナーチャレンジカードを配付します。ぜひ、ご家庭でご活用ください!

食事戦隊マナーレンジャーと一緒に楽しくマナーを覚えましょう!
マナーを守って、みんなで楽しく食べると、心も体も健康になります!!



★「防災」についての保健指導★



9月の保健指導では「自分やまわりの人の命を守るために今できることは？」をテーマに、全員が真剣に防災について学ぶことができました。防災意識を継続してもてるように、ご家庭でも一緒に考える・準備をする機会をお願いします。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
／



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

★7つのまちがいをさがそう★

