

ほけんだより 7月

2026.7.1
奥小保健室
伊波奈津美



いそが じゅうじつ がつ お なつほんばん
～ 忙しくも充実した6月を終えて、いよいよ夏本番！ ～

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。振り返ってみると、6月は台風による休校から始まり、本当にたくさんの行事や活動がありました。学校では、子どもたちが一生懸命に学び、活動する姿がたくさん見られた、とても忙しく充実した1ヶ月となりました。紙面では、そんな6月のみんなの頑張りや学校の様子をぎゅっとまとめてお届けします。ぜひ、お子様と学校での思い出を振り返りながら、一緒にご覧ください。

6月の保健・安全行事

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



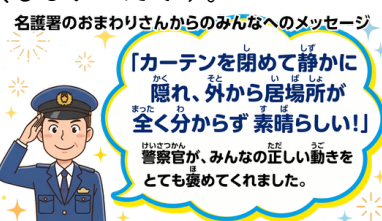
★ エリートグローアップ委員会の輝く姿！ 保健朝会の舞台裏と当日

6月3日の保健朝会に向けて、委員会の子どもたちは5月下旬から主体的に練習を重ねてきました。放課後には、家庭で家族や友達と自主練習を行ったという報告を受け、その責任感の強さに感心させられました。当日は惜しくも1名が欠席となりましたが、子どもたちは自分たちで即座に担当を分担し、見事に発表をやり遂げました。4月のブラッシング指導を振り返るクイズや、全体への問いかけなど、大人も子どもも楽しみながら「歯と口の健康」について学べる素晴らしい朝会となりました。



🚒 もしもに備える！不審者侵入時避難訓練

6月25日、本番を想定した不審者侵入時避難訓練を行いました。子どもたちは事前の指導から真剣なまなざしで話を聞き、高い意識を持って当日を迎えました。「いつ、どこから不審者が現れるかわからない」という緊迫感のある訓練でしたが、これまでの学びや先生の指示をしっかり守り、落ち着いて行動することができました。教室の施錠（ロックアウト）や、相手を刺激しないように静かに身を隠すなど、自分の命を守るための確実な動きが見られ、とても頼もしかったです。



名護署のおまわりさんからのみんなへのメッセージ
「カーテンを閉めて静かに隠れ、外から居場所が全く分らず素晴らしい!!」
警察官が、みんなの正しい動きをとても褒めてくれました。

6月は「食育月間」給食から学ぶ姿 ～命をいただく感謝を学んだ魚さばき体験～

給食センターの栄養士・上野先生から届いた「食育月間」と「慰霊の日献立」に関する2本の動画を、給食の時間に視聴しました。食の栄養や、命、平和の尊さを映像を通して学びました。

さらに安田小学校との安田漁港清掃＆魚さばき体験もあり、テレビインタビューでは「命のありがたさを学んだ」「漁師さんに感謝しかない」と話す児童もいました。

五感と映像の両方から、感謝の心を深めることができた食育月間でした。





保健室からのつぶやき ～最近の学校の様子から～

梅雨が明け、まぶしい太陽が顔を出しました。子どもたちの間からは「水泳楽しみ!」「もうすぐ夏休みだね!」と、ワクワクした元気な声が聞こえてきます。

その一方で、台風や長雨、そしてたくさんの行事が続いた6月の疲れが一気に出てきた時期でもあります。「熱があるかも…」と体温を測りに保健室へやってくる子や、少し元気がなくて「学校を休みたいな」と感じている子、体のだるさを訴える子も見られます。

17日の終業式まであと少し。みんなが楽しみにしている水泳学習や、18日からの夏休みを最高に楽しむためにも、今月はもう一度心と体のリズムを整えていきましょう!

今月の保健目標 夏を元気に過ごそう!

もうすぐ夏休みですね!最後まで元気に登校し、楽しい休みを過ごすためには『夏バテ』の予防がとても大切です。体が疲れやすくなる理由と対策を知って、暑さに負けない体を作りましょう。

夏バテを研究しよう!～なつをげんきにすぐす大作戦～

【こんな気持ち、ないかな?】

・体がだるい、つかれる

・ごはんを食べたくない(食欲がない)

これって「夏バテ」かも!

【どうして夏バテになるの?(3つの理由)】

①お部屋と外の温度差で、体がビククリ!

②あせをかいて水分不足になるから!

③冷たいものを食べすぎて、おなかが冷えるから!

【夏バテをやっつけよう!】
(たいさくと食べ物)

Level-Up

おふろの湯船につかる!
(体を休めよう)

こまめに水分補給!
(のどがかわく前に飲む)

パワーの出る食べ物を食べる!

豚肉 (ばてない体をつくる!)

夏野菜 (トマト、ピーマンなど、えいようたっぶり!)

© NotebookLM

保健室コラム

手洗いのすごさを発見! エリートグローアップ委員会が、食パンやチェッカーを使って手洗いの実験を行いました。洗っていない手のバイキンや、爪・手首の残り汚れにみんな驚き! 委員会に教わった「正しい手洗い」を続けて、元気に夏を過ごしましょう。

