

ほけんだより



令和 8 年 9 月
武蔵野市立桜野小学校
校 長

保護者の方へ

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続くこと予想されます。夏休み明けは、生活リズムが乱れていたり、暑さに体が慣れていなかったりするため、疲れがたまりやすい時期でもあります。こまめな水分補給と十分な睡眠・休養を心がけ、朝はお子様の体調を確認してから登校するようお願いいたします。学校でも、気温や暑さ指数（WBGT）を確認しながら活動していきます。



7、8月の保健室来室記録

○病気 136人 ○けが 233人 ○その他 45人

※感染症で欠席した場合は、登校許可証明を学校に提出してください。
用紙は、武蔵野市医師会に所属する医院もしくは学校にあります。
詳細は、ほけんだより—登校許可証明について—をご確認ください。

最近、保健室には「頭痛」を訴えて来室する児童が増えています。お話を聞いてみると、実はこんな共通点があることがあります。

「朝ご飯のときにお茶を一口飲んだだけ...」

「朝起きてから、まだ何も飲んでいない」

「お水やお茶をほとんど飲まないでも生活できる」

その頭痛、もしかしたら「体の水分不足」が原因かもしれません。体の水分、足りていますか？

もしも体の水分がなくなったら...

人間の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、きれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の

目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



じどう

児童のみなさんへ

うち かた いっしょ よ

～お家の方と一緒に読みましょう～



9月9日は救急の日。きゅう（9）きゅう（9）の語呂合わせからきているといわれています。学校や家でけがをしたときに、自分でできる手当について考えよう。

＋応急手当クイズ

ともだち
友達がケガをした！
どうする!?

大変です！ 友達 がケガをしました！ あなたが応急手当をして、友達 を助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた!



どっちかな?

- ① 保健室から消毒液を借りてくる!
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

なん挫した!



どっちかな?

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

血が出た!



どっちかな?

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくてもよいです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



正解 ①

「なんだかもやもやする」
「元気がでない」
そんな時はありませんか?



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか?



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。

