坂元小だより

鹿児島市立坂元小学校
学　校　だ　よ　り
令和８年５月号
発行責任者：岩下　修一

やってみよう 頑張ってみよう みんなが笑顔の坂元小

「 健康と体調を自己管理できる力を 」

坂元小学校　校長　岩下　修一

新学期がスタートして２ヶ月が経ちます。子どもたちは新しい学年やクラスの環境にもすっかり慣れ、毎日元気に活動しています。

ところで、学校保健安全法第13条に、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒の健康診断を行わなければならない」と定め、第14条においては「健康診断の結果に基づき、疾病の予防処置を行い、または治療を指示」する等、適切な措置をとることが規定されています。本校でも、現在、学校医(内科・眼科・耳鼻科)や歯科医による検診を行い、該当者には再検査のための通院等を促しているところです。今年度は保健面において、「むし歯治療率100%」を目指しています。これは、むし歯の治療も含めて、子どもたちが自分の健康状態について知り、自分で体調管理できるようになる力を身に付けられればと考えてのことです。

【外部講師による歯みがき教室：R7】

６月になれば、水泳学習も始まります。何より鹿児島は本格的な梅雨の季節を迎えます。この時期は、雨の日が多くて外で思い切り体を動かせなかったり、気温や湿度の変化が激しかったりするため、大人にとっても子どもにとっても、心と体のバランスを崩しやすい季節です。

そこで、今月の保健面において、留意してほしいのが「体調の自己管理」です。子どもたちが「自分の体の声」に耳を傾け、主体的に体調を整えられるようになることを目指しています。

登校前に、以下の「三つのセルフチェック」をさせてください。ご家庭で、お子様と一緒に確認してみてください。

⑴　朝の「きげん」と「体温」はどうですか？

「なんとなく体が重いな」「頭が痛いな」など、自分の小さな体調の変化に気づくことが第一歩です。少しでも違和感があれば、無理をせず身近な大人に伝えるよう指導していきます。

⑵　衣服の調節はできていますか？

雨の日は肌寒く、晴れると急に蒸し暑くなります。エアコンが入った教室と外との温度差もあります。「暑いから上着を脱ごう」「肌寒いから1枚羽織ろう」と、周りに言われる前に自分で判断して衣服を調節する力を育てたいものです。

⑶　水分補給はこまめにできていますか？

喉が渇いたと感じる前に、水分を摂ることが大切です。雨の日でも室内は湿度が高く、汗をかいています。毎日忘れずに水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

ご家庭へのお願い：生活リズムの「土台」づくり

体調の自己管理ができるようになるためには、その土台となる「規則正しい生活習慣」が欠かせません。まずはしっかりと、「早寝・早起き・朝ごはん」（睡眠不足は体調不良の最大の原因になります）、「清潔なハンカチ・タオルの準備」（汗や雨に濡れた体を拭き、衛生的に過ごすため）をお願いします。子どもたちが「自分の体を大切にする心地よさ」を実感できるよう、学校と家庭で手を取り合って声をかけていきましょう。ジメジメした梅雨空に負けず、今月も坂元の子どもたちが笑顔で元気に過ごせるよう、職員一同サポートしてまいります。

＊裏面もあります。