小田小学校
保健だより

のびのび

第11号
令和8年6月

6月11日(木) やない市 よい歯のコンクール



代表で参加しました。

矢巾町内の小学校6年生、中学校3年生の代表34人がコンクールに参加しました。

よい歯を保つために心がけていること。
① 3分以上 歯をみがく。
② 1本1本 ていねいに みがく。

みんなの前で発表してくれました！

ほけんだよりの返信から・・・

お返事とどいてくれて ありがとう月



よるは2つのはみがきこを つかう。たまに、デンタル フロスをつかう。



はのうら とか よく気をつけてみがく。

おかしを食べすぎない。いっしょうけんめい みがく。



ビタミンO 栄養の時間

3.4年生といっしょに学習しました。

めざせ むしば予防 はかせ

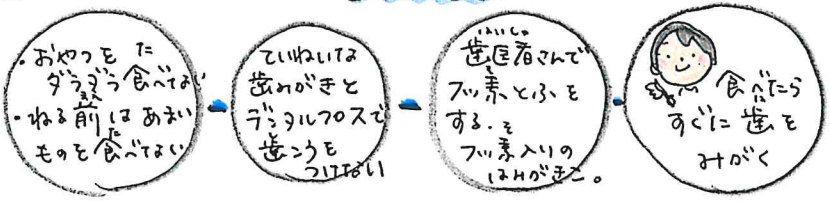
むし歯になる たし算！



さとうや食べかすを栄養にして 酸をつくります。
この酸が 歯の表面を とかして むし歯になります。

むし歯を ふせぐ 引き算！

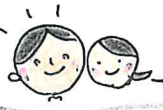




小田小 すこやかプロジェクト

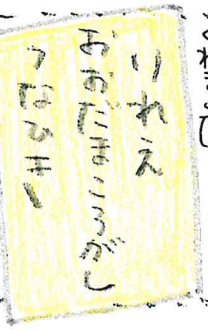
すこやか委員会企画。熱中症よぼうの標語 ぼ集します!!

げんかんに ある箱に、標語をかいて 入れてね。お昼の放送で しょうかいします。



栄養士から…

運動会でがんばったことを1年生が教えてくれました。

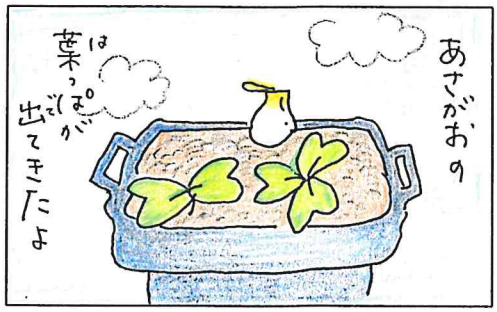


どれも、みんなで力を合わせてがんばった種目です。

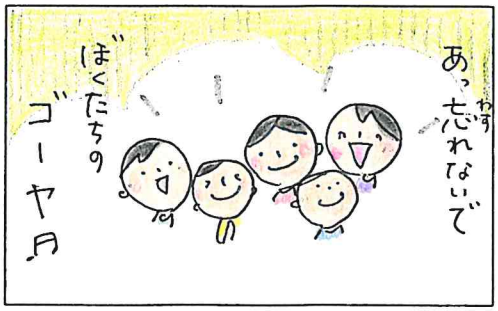
小田小のお兄さん お姉さんたち、おうちの方の応援がとても うれしかったですね。

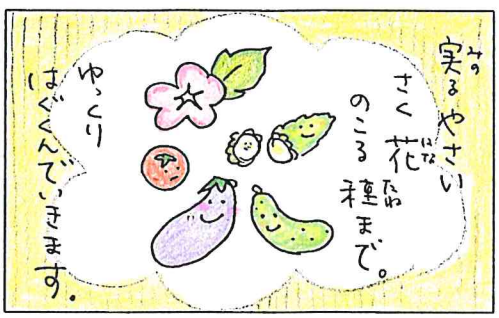
来年は、たくさんのこと 教えてあげられますよ。

国司









あせ（汗）とミストシャワーのひみつ

小田小学校
保健だより

のびのび

第12号
令和8年6月

先週、校舎東側の足洗い場のそばに、ミストシャワーが設置されました。休み時間や体育の時間に大活やくです。

・・・ミストシャワーをあびるとひんやり気持ちいい・・・なぜ？

ミストシャワーは、気化熱を利用して、涼しさを感じることができるように考えられたものです。

気化熱

水分がじょう発して気体にかわるとき、まわりの熱をうばうことを気化熱といいます。

私たちのいとなみの中での気化熱

① 汗

暑いとき、体を動かしたとき汗が出てきます。この汗がじょう発するときに、体の熱をうばっています。

・・・だから体温が一定なのです。

② おふろ上がり

せん風機の前にすわってみましょう。

あら、ふしぎ。すずしい♡

これも気化熱のおかげです。

③ 打ち水

暑い日の夕方、げんかん先などに水をまくことを「打ち水」といいます。まだエアコンなどなかった時代からつづく、先人たちの知恵です。

気化熱やってみました。実験

準備するもの

タオル2枚、洗面器、お湯
非接触型体温計（温度計）

実験方法

① 洗面器にお湯を入れ、タオル2枚をお湯にひたす。
② タオルをよくしぼり、温度を測る。
③ 1枚はそのまま。もう1枚は、手にもってぶるんぶるんと30回ふりまわす。
④ それぞれ、タオルの温度を測る。

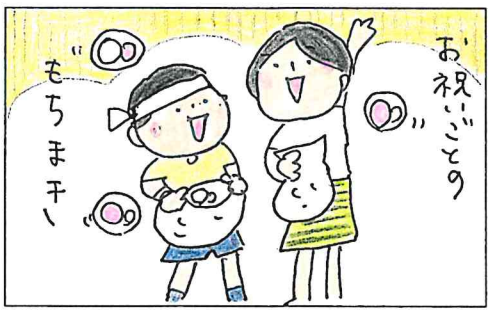
やけどに注意！



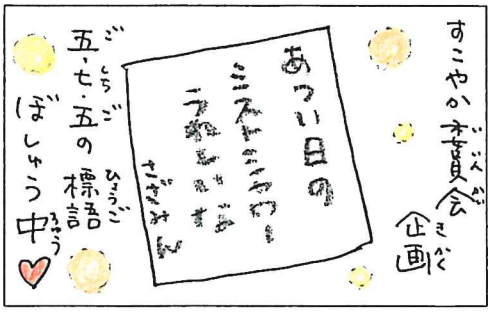
➡ 実験結果はうら面へ。

ビタミンD 新登場！









ほけんだよりの返信から・・・

お返事いつもありがとう♪

はのけんこうづくりに心がけていること！

歯の表もうらもしっかりみがく。



するめいかをかんで歯をきたえる。
はみがきをする。

気化熱実験の結果

	しぼったすぐ後	実験方法	実験のあとの温度	温度の変化
タオル①	63度	なにもしない	53度	10度下がる
タオル②	63度	30回ふりまわす	22度	41度下がる



タオルをふりまわすことで、気化熱が発生し、温度がぐんと下がりました。

小田小学校
保健だより

のびのび

第13号
令和8年6月

7・8月のほけん目標
夏を元気にすごそう！

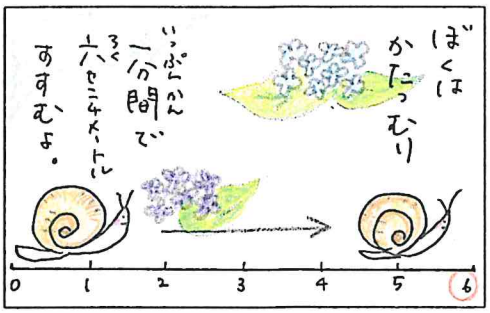
すこやか委員会企画
「熱中症予防の標語」から…

- 日やけする日は水をあびて休みましょう
- 体温はあせで下がる大事
- つゆの中雨の中でも水分ほきゅう
- 夏がくるスイカアフエリかきごおり
- 暑い日は水とうもってあそびましょ

たくさんの標語ありがとう♥

- 暑い日はあせをかくのでかおをふこう
- 暑い日はいっぱいあそんですごましょ
- 六月中がしめきりです。

ビタミンD



すこやかチェック

1. 朝ごはんは、ごはん？パン？



朝ごはんはパン派の人が多かったです。中には、休みの日はパンという人もいましたよ。

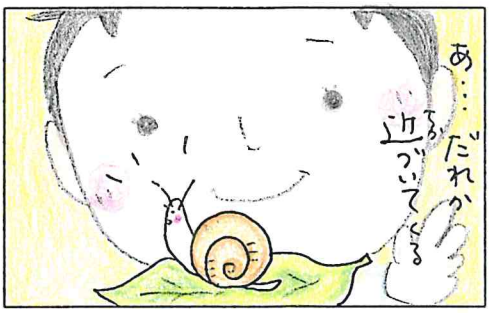
2. 朝ごはんのひと工夫♥

- おにぎりにして食べやすくします。
- 赤・緑・黄色の3色をとり入れるように しています。（色どりを工夫して）
- 果物もそえて。
- おみそしるで野菜をとっています。

3. おうちの方から。はみがき90人への道！

- 自分の（は）の形にそってかがみを見ながらみがいています。
- （は）のうらまでしっかりみがくように声をかけています。
- 時間をかけて、ていねいにはみがきをしています。
- タイマーをつかって3分間（し）はかっています。
- 時計の見方が分かるようになりました。

保護者のみなさまへ。
すこやかチェックへのご協力のありがとうございました。







きりとりせん

6/25(木) 学校保健安全委員会
「3色そろった朝ごはんを考えよう」
感想や気づき、おうちでやってみたこと…
教えてください。

お名前（　　）

さとうは脳のエネルギー源

小田小学校
保健だより

のびのび

第14号
令和8年7月



6月の学校保健安全委員会で、学校医の河内山先生から「糖分は脳のエネルギーになるから、朝ごはんをしっかり食べましょう。」と教えてもらいました。
甘いものを食べるとこんな効果もあります。

おいしい！　ほっとする♡　つかれがとれる



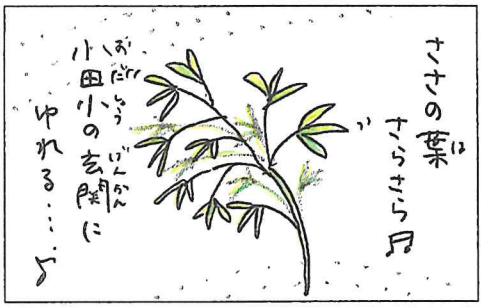


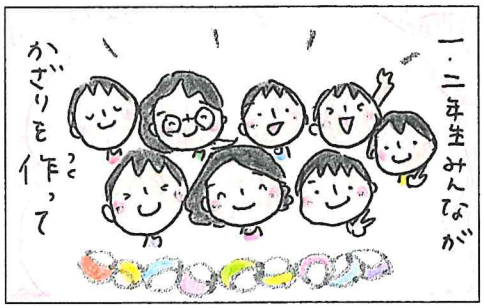
さとうが脳のエネルギーになるには…

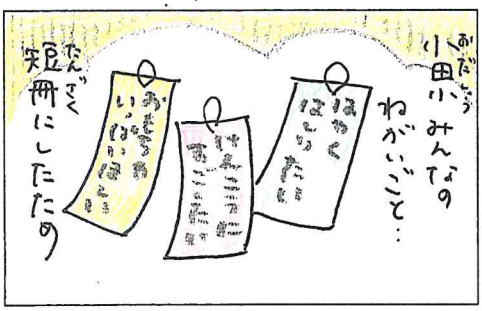
① さとう ⇒ ブドウ糖に変身！
② 変身お助けスタッフはふたつ
ビタミンB　カルシウム

でも… さとうをたくさんとりすぎると
変身お助けスタッフてんてこまい
① 体の中のビタミンBとカルシウムが足りなくなる
② 体がだるくつかれやすい
③ 夏バテ

ビタミン0（オー！）モタ









夏バテにならない上手なさとうのとり方！

暑い日は、ついのみたくなるジュースなどどのくらいさとうが入っているのか、調べてみましょう。

栄養成分表示（製品100ml当たり）	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.03g



のみものにはこのような表示があります。

「炭水化物」のところが、入っているさとうの量の目安になります。11グラム

アレルギー物質（28品目中）
オレンジ



100ミリリットルあたり11グラム
↓
500ミリリットルいりのペットボトルは
11×5＝55グラム



1日の目安の25グラムをこえているよ

上手なさとうのとり方…みつけて書いてみましょう！

WHOによると1日にとる糖類の目安は
1日25グラム
ティースプーン5はい

はけんしつから…

保護者のみなさまへ

小田小玄関にある「ケガ」や「病気」の子どもたちのたくさんの願いが書いてあります。習い事のこと、勉強のこと、ほしいものこと…願いごとがあるのは、なりたい自分があることなんだと年を重ねると気がつきます。うらやましいですね。願いごとの中には「小田小のみんながすこやかに元気にすごせますように」「かぞくみんなのげんきがつづきますように」だれかを思うあたたかいことばもあります。七月七日、夜空を見上げてみましょう。

保健室　国司

なつやすみ すごろく!!

小田小学校
保健だより

のびのび

第15号
令和8年7月

もうすぐ待ちに待った夏休み。
楽しく元気にすごすために、おうちの人と
いっしょに、すごろくにちょうせんしてみましょう。



1 ラジオ体操に
早ね早おきの生活
リズムをつけます。

2 にわから育てた
あさがおに水を
たっぷりあげます。
きれいにさいて2つ進む。

3 食事のあと、
ねる前のはみがきを
します。うっかり
わすれたら3つもどる。

4 熱中症!?
外であそんでいたら
頭がいたくなって
きました。すずしいところで
水分ほきゅうして1回休み。

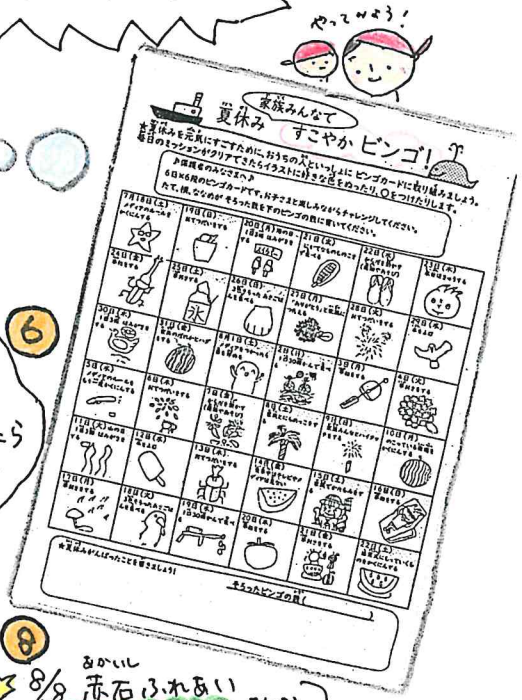


ビタミン0

5 畑でとれた
夏やさいがとどき
ました。
「いただきます」と言って
もりもり食べます。



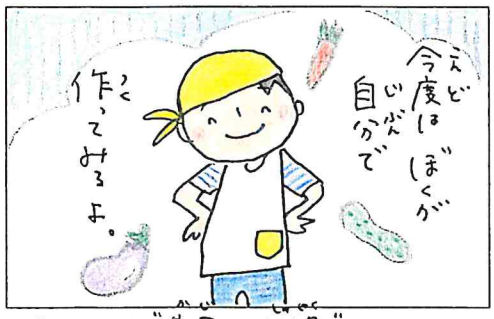
6 家族みんなで
「すこやかビンゴ」に
取り組みます。できたら
○をつけるか、すきな色を
ぬりましょう。ビンゴに
なったら2つ進む。





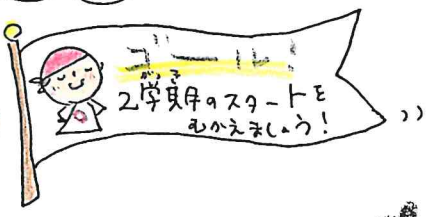
7 本をたくさん
読みましょう。
本は心のえいように
なります。じっくり読んで
3回休み。

8 8/8 赤石ふれあい
盆おどり大会に参加。
伊保庄音頭を
おどって、もう1回サイコロを
ふります。



わたしは"家事の主役"
楽しみましょう♥

9 すずしいうちに宿題を
すませます。
すんでいたらゴールへ。
すんでいなかったら スタートに
もどります。



保護者のみなさまへ

「夏休み すこやかビンゴ」を作りました。毎日 ひとつ
家族みんなで 楽しく取り組んで みてください。別のものに
チャレンジしたら、それを書きかえて いただいても 構いません。
ごねがい よろしくお願いいたします。 国司

小田小学校
保健だより

のびのび

第16号

水泳がはじまります

夏休みが明けて、2学期が始まりました。
小田小学校に子どもたちの元気な声がひびきわたり、わくわくした気持ちでいっぱいです。

さて、今週から水泳学習がスタートします。水の中で行う全身運動ですのでしっかり体調を整えてのぞみましょう。

ビタミンO



けんこうかんさつ

体調が悪いときは、おうちの人や担任の先生に伝えましょう。

すいみん

早ね早おきの生活リズムを大切に。ぐっすり休みましょう。

あさごはん

あさごはんは一日がんばるためのエネルギーになります。しっかり食べましょう。





保護者のみなさまへ。
何か気になることご心配なことがあればご連絡ください。

お知らせ

図工室、音楽室、家庭科室、理科室にエアコンが設置されています。夏休みの猛暑の中、工事をしてくださったおかげで、快適な環境で学習ができます。ありがたいことですね。



きりとりせん

夏休みの思い出

教えてください！

お名前（　　）

小田小学校
保健だより

のびのび

第17号

9月の保健目標

けがに気をつけよう！

9月9日は救急の日。
9月はけがの予防とけがの手当てについてお伝えします。



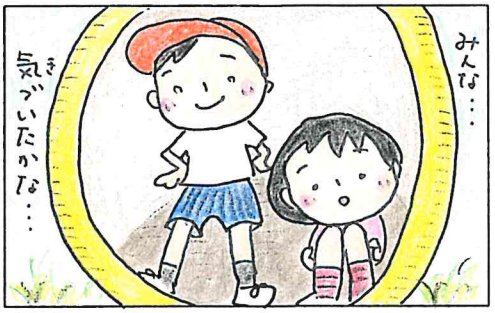
すり傷

学校で一番多いけがはすり傷です。ひじやひざのけがですね。

ビタミン0

① 傷口を水道の水できれいに洗い流す。
水だけでとれないものは、生理食塩水をしみこませたガーゼでしっかりとります。

② 消毒は学校では基本的にしません。しっかりよごれを洗い流した後、清潔なガーゼやばんそうこうで傷口を保護します。









夏休み すこやか ビンゴ



おうちの人と取り組んだビンゴカード。
すべてそろったら14ビンゴです。
そろった人を紹介します。

1年
2年
3年
5年

保護者のみなさまへ

すこやかビンゴへご協力いただきありがとうございました。がんばったことを書いてくれた子どもたちの中に「楽しかった。」と言ってくれた子がいました。うれしいことです。生活習慣をととのえることにプラスして、家族で笑いながら取り組んでもらえたら何よりと願っていました。またお気づきなどあればお知らせください。　国司

配付物のお知らせとお願い

1. 2学期の身体測定結果 … 学校へ返却は不要です。
2. 食物アレルギー調査票 … オレンジ色の「けんこうファイル」に入れてご提出ください。

＊お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

きりとりせん

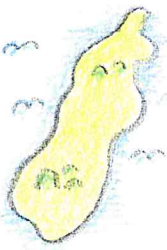
けが をしないように心がけていることを教えてください！

お名前（　　）

小田小学校
保健だより

のびのび

第18号
令和8年9月



いざ！平郡島へ！



9月16日(水)、小田小学校のみんなで平郡島に行きます。平郡東小学校の人たちに会えるのが楽しみですね。平郡島へはフェリーにのって1時間40分。・・・心配となのが船よい・・・ですね。



乗り物よいのひみつ

耳は音を聞くだけではなく、体のバランスを保つはたらきをしています。耳のおくにある三半規管というところで体のかたむきや回転を感じているのです。

前庭というところにある「へいこうほん」が体のかたむきと同じように動くよ。



ビタミン0





体のかたむきと「へいこうほん」の動き



乗り物よい



乗り物よいをしないために

*参考文献「からだとこころの教室①」東山書房

① 体の調子をととのえる。前の日は早めに休んでしっかりねます。

② 朝ごはんは油っこいものはさけて、腹八分目に(食べすぎない)する。

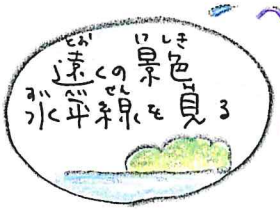
③ 後ろ向きになったり、本を読んだりしない。

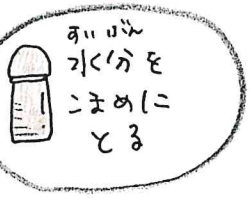
④ よい止めの薬を船に乗る30分～1時間前にのむ。

⑤「ぜったいによわないぞ。」と心にちかう。



・・・それでもよってしまったときには・・・









1年保護者のみなさまへ

柳井港から平郡東の港までは1時間40分かかります。ご心配な方は、行きと帰りの酔い止めの薬のご準備をお願いします。お子さまが1かかるところに入れておいてください。

小田小学校
保健だより

のびのび

第19号
令和8年9月

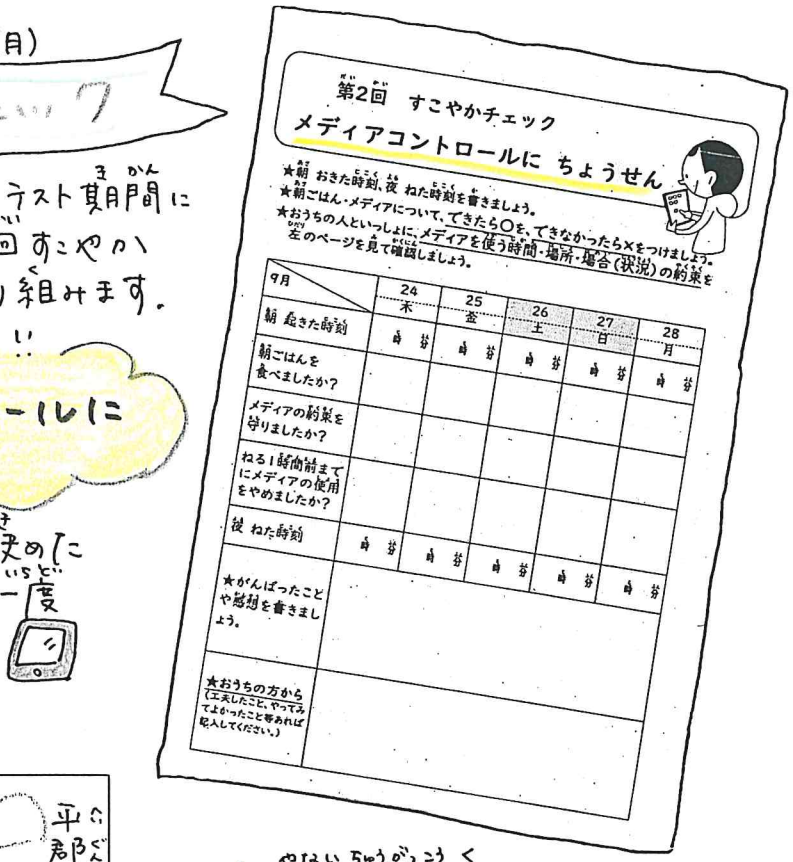
9月24日(木)～28日(月)

すこやかチェック

柳井中学校のテスト期間に合わせて、第2回すこやかチェックに取り組みます。
テーマはずばり!!

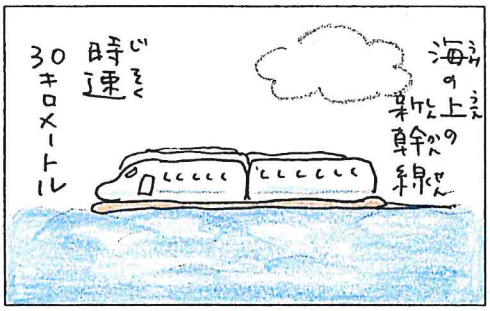
メディアコントロールにちょうせん

おうちの人といっしょに決めたメディアの約束をもう一度確認してみましょう

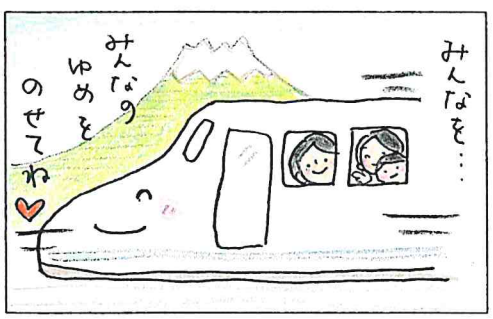


ビタミン0











柳井中学校区 メディアコントロール 3つのやくそく

① メディアの使用について、おうちの人とルールを決めましょう。
② メディアの使用は、ねる1時間前までにしましょう。
③ 学習以外のメディアの使用時間は、1日2時間までにしましょう。

保護者のみなさまへ

5連休明けの24日(木)からチャレンジします。ぜひお子さまといっしょに、メディアとの上手なつきあい方を考える期間にしていただきたいと思っています。
「おうちの方から」のコメント欄へのご記入もどうぞよろしくお願いします。

保健だよりへの返信から!

けがをしないような心がけ



どれも大切なことです。
時間と心にゆとりをもつことが、けが予防になります。

いつも返信ありがとうございます。みんなの知恵ぶくろです

ちえ

小田小学校
保健だより

のびのび

第10号
令和8年9月

今年はいつもの年より早く、インフルエンザの流行がはじまっています。小田小にもあらわれたなぁ…

あらうんジャー・レッド

石けんをつかってていねいに手を洗いましょう。15秒（ハッピーバースデーの曲♪を2回くりかえすくらい）かけて洗うといいですね。

ガラガラジャー・ブルー

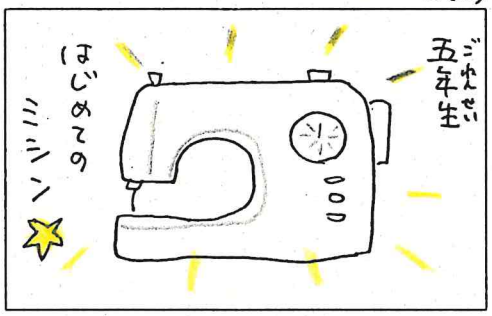


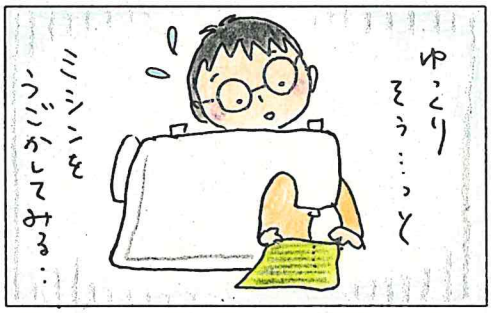
しっかり上を向いてガラガラうがいをしましょう。のどのおくをすっきりさせるイメージです。

登場！ 小田小インフルレンジャー



ビタミンD 11/1(木)～2(金)









まもるんジャー・ピンク

マスクは人にうつさない（じぶんがかいでもあり、自分の体を守るための心がけでもあります。



やすむんジャー・イエロー



もしもインフルエンザにかかってしまったら、ゆっくり休みましょう。熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っています。ふだんから早ね早おきが大切ですね。

エチケット・グリーン

せきやくしゃみをするときは、まわりの人からお顔をそらせて口と鼻をうでの内側でおおいましょう。



『せきエチケット』ですね。

保護者のみなさまへ

インフルエンザの出席停止期間
『発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで』

発熱などの症状が出た日を「0日」として5日間を数えます。
かかりつけのお医者さんの指示に従ってください。

「インフルレンジャー」は、かぜやほかの感染症にも大活やくします。ひとりひとりの心がけが大切です！

きりとりせん


の秋

○○にあてはまるものを教えてください！

お名前（　　）