



令和7年10月

堺市立金岡南小学校 保健室

10月になり、涼しい日が増えてきました。夏の暑さから変わって、急に涼しくなると体調を崩しやすくなります。お昼は暑くても、朝や夜には涼しくなることが多いので、上着をもっておくと、体温調整に役立ちます。



「すいみん」についてお話しました

2学期の2測定前の時間に、「よいすいみん」について、全学年にお話をしました。よい睡眠には、「質」と「時間」が大切です。すいみんの質がよいとは、眠っている途中で目が覚めずぐっすり眠れることです。また、小学生の理想の睡眠時間は9～12時間といわれています。自分の睡眠を振り返り、よい睡眠をめざしましょう！



すいみんの役わりは？

すいみんの役わり

- 心と体を休める
- 一日の出来事を整理・記おくする
- 病気に負けない体をつくる

だから、すいみんは大事！

よいすいみに必要なこと [すいみんの質]

すいみんの質がよいとは？

途中で目が覚めない、朝すっきり起きられるなど

すいみんの質が悪いと…

眠くなる、集中できない、病気にかかりやすくなるなど



きょういくじっしゅうせい 教育実習生より



がつついたち がつ にち ほ けんしつ よう ご きょう ゆ
9月1日～9月22日まで、保健室で養護教諭になるための
べんきょう
勉強をしていました。

いろいろなひと ほ けんしつ はなし き
いろんな人が保健室にお話に来てくれてうれしかったです。

とく ぜんこう げん き あいさつ まいにち
特に、全校のみなさんの元気な挨拶には、毎日パワーをもら
っていました。短い時間でしたが、本当にありがとうございました。

これから も げん き いっぱい がつこうせいかつ
ました。これからも元気いっぱい学校生活をおくってください！



じっしゅうせい けいじ ぶつ
実習生が掲示物をつくってくれました。

ほ けんしつまえ けいじ
保健室前に掲示しているので、いつでも

み き いていしよ め たいそう
見に来てください。一緒に目の体操も

やってみましょう！



ねんせい 4年生 ワコール ツボミスクール

がつ じっし からだ せいちょう したぎ やくわり まな じっさい はだぎ
9月に実施し、体の成長や下着の役割などについて学びました。実際に肌着をさわって、
なつよう ふゆよう き じ ちが あ たの じゅぎょう
夏用と冬用の生地の違いを当てるクイズなど、楽しく授業を受けました。

