

令和8年度

ぼけんだより 9月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



最高気温ごとの名称



酷暑日	最高気温が40℃以上の日
猛暑日	最高気温が35℃以上の日
真夏日	最高気温が30℃以上の日
夏日	最高気温が25℃以上の日

9月の保健安全行事

2日(水) 発育測定5歳児
4日(金) 発育測定4歳児
9日(水) 発育測定3歳児
16日(水) 避難訓練

気温ごとの名称をご存じでしたか？ 9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いています。ただ、夜になると聞こえる虫の声に秋の訪れを感じ少しホッとしています。

夏休みはいかがお過ごしでしたか？楽しいお話を聞かせてくださいね。

ねっちゅうしょう

熱中症から、からだをまもろう！

あついひや、むしむしするひに、うんどうすると、からだのなかに、ねつがたまりすぎることがあります。

あせをかくことで、からだはひやしてくれますが、あつさやむしむしするのがつよいと、うまくからだをひやすことができなくて、しんどくなります。これがねっちゅうしょうです。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないためにする3つのこと

1. すいぶんをこまめにとる。のどがかわくまえに、のもう。
2. きゅうけいする。つかれたら^ひかげでやすもう。
3. たくさんあせをかいたら、^{えんぶん}塩分もとろう。



あたまがいたい・ふらふらする・きもちがわるい・かおがあかい・あしがいたいときは、すぐにちかくのおとなにはなそう。

生活習慣アンケート調査結果から見た 附属幼稚園っ子

7月には「生活習慣アンケート調査」にご協力いただき、ありがとうございました。入力いただいた結果をまとめてみました。本園の子どもたちの様子が見えてきました。

生活リズムとメディア利用



就寝時間は
20時～22時が主流

多くの園児が21時前後には就寝し、
朝は6時～7時半の間に起床

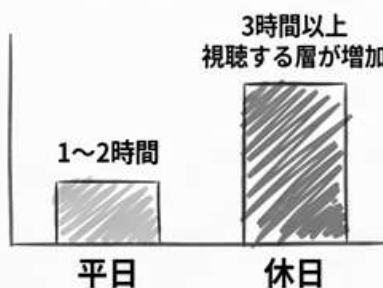
寝る前のルーティン



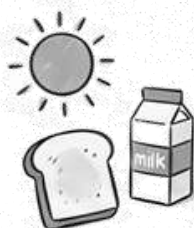
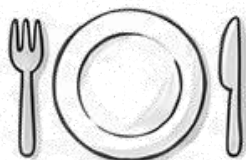
動画視聴

読書（絵本の読み聞かせなど）

休日になると 動画視聴時間が増加



食生活と給食の現状



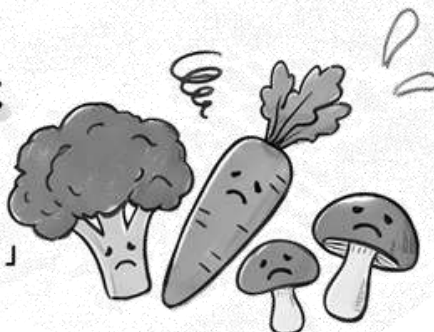
朝ごはんの摂取率は
非常に高い

ほぼ全ての園児が毎日欠かさず
朝食、良好な習慣



苦手な食べ物の筆頭は
「野菜」と「きのこ」

給食を残す最大の理由は
「嫌いなものがある（特に野菜類）」



好き！

給食の「好き」と完食は別



給食は「好き」でも、
苦手な食材や量の多さで
残してしまう傾向