

ほけんだより 9月

宇都宮市立石井小学校
保健室

今年の夏はとても暑い日が続きましたが、夏休み中は元気に過ごせたでしょうか。夏休みが明けても厳しい暑さが続いているので、まだまだ熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。また、体調をくずさないように『バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠』を心がけて過ごしましょう。



9月の保健目標 何でも食べて体をきたえよう



9月9日は『救急の日』です。石井小でも学校生活の中でけがをして保健室を利用する人がたくさんいます。4月から夏休み前までの期間、けがで保健室を利用した人は、合計で836人いました。

下のイラストは学校でよくある事故の場面です。けがをしないためにはどんな行動をしたらいいか考えてみましょう。どんな行動をとればけがを防げるのか考えて行動できるといいですね。



遊具の危ない使い方



階段から飛び降りる



廊下を走ってぶつかる

けがが多いタイミング



慌てていたとき



油断しているとき



疲れているとき





抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

秋は長持ちの季節?

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじめさせていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



保護者の方へ

◆◆◆夏休み明けの健康管理について◆◆◆

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。お子さんのご様子はいかがでしょう。夏休み中の生活リズムの乱れから、体調不良を訴えているお子さんもいるのではないのでしょうか? 早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり取るなど、生活リズムに気をつけてあげてください。

また、夏休み明け直後は、生活環境が大きく変わる契機になりやすく、強いプレッシャーや精神的動揺も生じやすいと分析されていることから、子どもたちの心が不安定になる傾向があると言われています。体調や表情の変化を見逃さないようにお子さんの様子を注意深くチェックし、異変に気づいた際は、お子さんの話に耳を傾け、その気持ちを受け止めてあげてください。

《こんな態度に現れる子どものSOSのサイン》

- ☐ 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ 食欲がない、もしくは食べすぎる
- ☐ 便秘が続く、もしくはトイレに何度もいく
- ☐ 頭痛、腹痛など体調不良を訴える
- ☐ ボーッとしてやる気がない
- ☐ イライラして怒りっぽくなる
- ☐ いつもより泣きやすい、甘えてくるなど情緒が不安定になる
- ☐ 行きしぶりが2日、3日と続く

