

ほけんだより



宇都宮市立泉が丘小学校

令和5年9月1日

NO. 6

9月に入っても暑い日が続いていますね。夏休み中は、元気に過ごせましたか？

しばらく厳しい残暑が続くと予想されているため、秋の涼しい風を感じられるのはまだ先になりそうです。こまめに水分補給を行うなどの熱中症対策を続けるとともに、長引く暑さで体調を崩さないように、『バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動』の3つを意識して過ごしましょう。



《9月の健康診断予定》

日時	学年	内容
4日(月)	6年生	視力検査
5日(火)	5年生	
7日(木)	4年生	
8日(金)	3年生	
11日(月)	2年生	
12日(火)	1年生	
14日(木)	チャレンジ	



※眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてみましょう！



夏休み明けは夏の疲れが出やすい時期です。夏休みモードから学校モードに切り替えて生活のリズムを戻していきましょう。



早く寝る



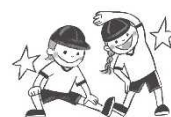
早く起きる



朝ごはんを食べる



9月9日は『救急の日』です。保健室には、すり傷や打ち身(打撲)などで来室する人が多くいます。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1,215人いました。どんな行動をとればけがを防げるのか、考えて行動できるようになるといいですね。また、運動をする前に準備運動をすると体が温まって動きやすくなるため、けがを予防することができます。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



◆◆◆夏休み明けの健康管理について◆◆◆

夏休みが終わり、1週間が過ぎようとしています。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あ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とるなど、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、お子さんの話を耳を傾け、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



こんな頭痛も・・・

脳脊髄液減少症

ご存知ですか？

脳脊髄液減少症とは、交通事故やスポーツ外傷等の後に、脳や脊髄を覆う髄液が漏れ出し、減少することによって起こります。

この病気は「頭痛」「頸部痛」「めまい」「耳鳴り」「視機能障害」「倦怠・軽い疲労感」などといった症状に悩まされます。横になっているとき症状はおさまっていますが、座位や起立位になって3時間以内に症状に苦しめられるようであれば、この病気が強く疑われます。

発熱やかぜのような症状がないため、起床後の頭痛といった症状から、登校しぶりではないかと疑われることもあります。

現在、診断基準や治療方法については、専門家の間でも意見が分かれているため、国の研究機関で調査研究が行われている状況です。心配な方はご相談ください。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな...

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな...

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。

