

ほけんだより



宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年9月2日

NO. 6

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
2日(月)	6年生	視力検査
3日(火)	5年生	
5日(木)	4年生	
6日(金)	3年生	
9日(月)	2年生	
10日(火)	1年生	
12日(木)	チャレンジ	

まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

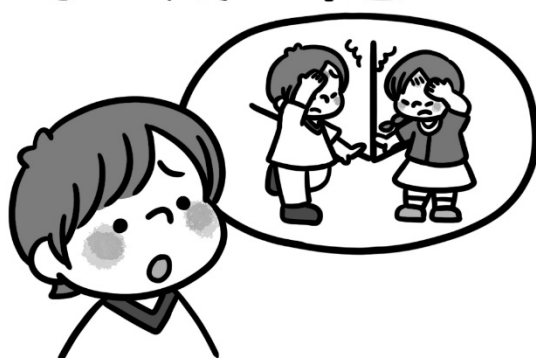
※眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてきましょう！



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1,193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。



そのけがの原因...心あたりはないですか？



ぼんやりしていた...



ふざけていた...

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる！



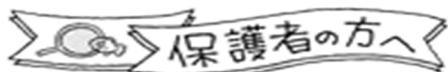
はがれる！



ひっかく！



意外に多い、つまめのけが。つまめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすいです。手のつまめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつまめもお忘れなく！



◆◆◆夏休み明けの健康管理について◆◆◆

夏休み明けのお子さんのご様子はいかがですか。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とるなど、生活リズムに気を付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 |
| ☐ 行きしぶりが2日、3日と続く | |
| ☐ 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 等 | |



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なけがや病気の時、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、病気やけがの状態を聞き、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…

けがや病気の時
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。

