

保護者向けほけんだより



# にこにこ



平成20年9月



黒田小保健室

## 2学期がはじまりました。

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きな病気や事故もなく、元気に2学期を迎えることができたことを大変うれしく思います。日焼けした子ども達の顔を見ると、この夏休みに楽しい思い出をたくさん作ったことがよくわかります。「海に行ってきたよ」「飛行機に乗ったよ」これらの楽しい思い出が、2学期の生活のバネになってくれると良いと思います。



夏休み中、子供たちの生活リズムはどうだったでしょうか。早寝早起き、朝ごはん、歯みがきなど、早く元のペースに戻れるようお願いします。

8月5日の全校出校日、短い時間でしたが運動場でさわやかタイムを行いました。暑い中にも風が吹く日でしたが、集会の途中で気分が悪くなり保健室に運ばれた児童が、13人。ほとんどの児童が、しばらく休んだ後教室へ戻りました。運動場の暑さもありますが、それ以上に、子供たちの暑さに対する耐性がなくなっているなあと感じました。クーラーの効いた涼しい部屋ばかりで過ごしていなかったでしょうか。熱中症に気をつけながら、外で元気に遊んだり、運動したりして体力を回復しましょう。



### 熱中症をふせぐポイント

朝、子どもを十分観察しましょう。顔が赤く、汗かきに見える時、体温が上昇しています。休息しよう。

服装を選びましょう

水筒は、必ずもたせ、水をこまめに飲ませましょう

日頃から暑さに慣れさせるため、外で遊ばせましょう。

### 熱中症の危険信号

高い体温  
めまい・吐き気  
ズキンズキンとする頭痛  
赤い、熱い、乾いた皮膚  
(全く汗をかかない、触ると熱い)  
意識の障害  
(応答がおかしい、呼びかけに反応がない)



# 爪伸びすぎませんか？

運動会の練習が始まります！



伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動や作業の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり相手を傷つけることがあります。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがBESTな長さです。

また、子供の健康な爪の成長のために、マニキュアはふさわしくありません。



## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

## 9月8日は 救急の日

<p><b>すり傷</b> ... や切り傷などで出血しているときは... 水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p><b>はな血</b> 鼻を閉めて下を向く。 なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>心配が残る場合は <b>+</b> 受診してみましょう。 おぼえておいてね♡ <b>RICE療法</b> Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす! Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>	

詩にふれる

トマトとメロン 相田みつを

トマトにねえ  
いくら肥料をやったってさ  
メロンにはならねえんだなあ

トマトより  
メロンのほうが高級だ  
なんて思っているのは  
人間だけだね  
それもね  
欲の深い人間だけだね

トマトもね メロンもね  
当事者同士は  
比べも競争もしてねえんだな  
トマトはトマトのいのちを  
メロンはメロンのいのちを  
精一杯生きているだけ  
いのちいっぱい  
生きているだけ

トマトもメロンも  
それぞれに 自分のいのちを  
百点満点に生きているんだよ  
メロンになれメロンになれ  
かっこいいメロンになれ  
金のいっぱいできるメロンになれ!  
と、しりをひっぱたかれて  
やけのやんばちで  
暴れたりしているトマトが  
いっぱいいるんじゃないかなあ

\* 児童用保健だよりの裏に、今月号からはみがきカレンダーを載せました。ご家庭でぜひご活用下さい。(毎月掲載します。提出の必要はありません。)