

いよいよ7月間近か、本格的な夏がすぐそこまできています。本校でも6月23日から水泳指導が始まりました。水泳授業の後は、子どもたち自身を感じる以上に身体の疲れは大きいものです。それに加えて、梅雨特有の蒸し暑さや湿度は、より疲れを大きくさせます。疲労の回復には十分な睡眠が大切です。睡眠時間を普段より多くとるようご配慮してください。

また、7月19日からは長い休みに入ります。夏休みは学校をはなれ自由な時間ですが、これまでの生活リズムが乱れやすい時でもあります。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、みなさんが元気で安全に、楽しい夏休みが過ごせるよう、願っています。



《ご挨拶》

大変遅くなりましたが、GWあけから、産休でお休みされている福岡祝福子先生の代わりに来ました、養護教諭の太田一恵です。どうぞ、よろしくお願いします。

熱中症はこわい！

熱中症って？

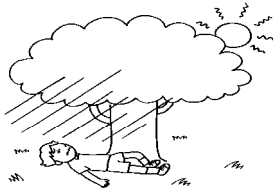
暑さで上がった体温が調節できなくなって起こる障害のこと。めまいや吐き気、脱水症状などばかりでなく、ひどくなると、けいれんを起こしたり、気を失ったり、死に至ることもあります。

こんなときは、もしかして、熱中症？
急に力がはいらなくなった・気持ちが悪い・フラフラする・
頭が痛い・頭がボーとして急に動けなくなった など。



もし、熱中症にかかってしまったら・・・。

涼しい部屋や風通しのよい木陰などで休ませる。
ぬらしたタオルなどで頭やからだを冷やす。
服やベルトをゆるめ、足を高くする。
水分を補給する。



けいれんを起こしたら、
急いで救急車を！



熱中症に負けない暑さ対策

- ・ 睡眠はたっぷり、食事は3食しっかりとする。
- ・ とても暑い日は、なるべく外出しない。
- ・ 外出時は帽子をかぶり、こまめに水分の補給をする。（水筒を持参する）
- ・ 遊びや運動時は無理をせず、30分に1回は休憩をする。

子どもは要注意！...子どもは体温調整や発汗機能が未熟なので、高体温になりやすいです。運動時や外遊び時だけでなく、暑い所に長くいる際にも要注意です。子ども自身にも注意点や対処法をよく話し、自分で注意させるよう、ご家庭でも指導をお願いします。

睡眠は、こんな働きを持っている！

「睡眠」を軽く考えていませんか？大人も子どもも睡眠不足の現代、疲れやすかったり不機嫌なのも、あたりまえかもしれません。もう一度、睡眠の大切さを見直してみましょう。

【睡眠の働き】

からだを休ませ調子を整え、組織を修復・成長させる

ガンや老化防止などの免疫機能は、夜のほうがはたらくといわれており、睡眠不足だと成長の妨げになるばかりでなく、免疫の低下、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣にもかかりやすくなります。

脳を休ませ精神的な疲労を回復させ、情報を整理・固定する

脳をゆっくり休ませないと、はたらきや発達への影響とともに、脳内神経活動のバランスの調節もうまくいけなくなり、イライラして攻撃的になったり、集中力や意欲の低下、疲労・倦怠感を感じやすくなるなど、こころのコントロールがうまくいけなくなります。睡眠が不足すると…



定期健康診断が終わりました！

4月から6月にかけて各検診・検査を行いました。健康診断に関する提出物がたくさんありましたが、ご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断の結果については、医療機関での受診がすすめられる場合は担任よりその旨のお知らせをお渡ししています。お知らせがなかった場合は異常が認められなかったということです。早期発見・早期治療のためにも、健康診断で治療勧告を受けた場合は早めに専門医に相談されることをお勧めします。

なお、受診結果については返書を担任へ提出していただいています。返書がまだの方へは夏休み前に再度結果のお知らせをお渡ししますので、夏休みを利用して受診されるようにしてください。また、継続して治療を受けておられる場合は保護者のサインで結構ですので、返書のご提出をお願いします。

頭髪検査(頭ジラミ)について

5月のほけんだよりでもお知らせしましたが、6月23日から始まったプール指導での集団発生防止のため、全学年を対象に頭髪検査を実施しました。頭ジラミにより、頭がとてめかゆくなり勉強に集中できなくなることがあります。また、頭を清潔にしても、頭ジラミがついてしまうことがあります。が、専用のシャンプーなどで駆除できます。各ご家庭でも定期的にお子様の頭髪を見ていただきご配慮お願いいたします。

頭髪検査で感じたことは、シャンプーや整髪料の洗い残しが目立つ児童もいます。気をつけてあげてください。

また、前髪の長い児童が多いことです。眼科検診で「前髪を切りましょう」と言われた児童も数名います。視力も悪くなります。また、プール指導中ですので、長い前髪はできるだけ切るようお願いします。