

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みの子どもたちの様子はいかがでしたか。夏は子どもたちの体も心も大きく成長させます。今から子どもたちのお話を聞くのが楽しみです。

さて、今年の夏は雨が多く続きましたが、9月からは気温の上昇も考えられます。熱中症にさせないためにも規則正しい生活を送れるよう、ご家庭におかれましてもご協力をよろしくお願いいたします。



夏休み明け生活リズムチャレンジ

長い夏休みの間、規則正しい生活ができましたか。

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、1日も早く学校のリズムに戻せるよう、ご家庭でも体調管理の指導をよろしく願います。

まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

いつもより10分早く起きる。

寝る前に、次の日の持ち物を準備する。

朝ごはんを必ず食べる。

朝ごはんの後、トイレに行く。

いつもより30分早く寝る。



夏の疲れが出て体調を崩しやすい時です。早寝早起きを心がけ、きちんと体調管理をしましょう。

9月9日は救急の日

この機会に、応急手当を覚えておきましょう。

歯・あごをうった場合

まず、うったところを確認する。

出血が多いときは、ガーゼを口にいれて血をとめる。

グラグラする歯は、痛くない範囲でもとの位置に戻す。

歯が抜けた場合は、できるだけ早く牛乳か生理食塩水につけて、病院へ行く。



ポイント

抜けた歯を元通りに治すには、抜けた歯を乾燥させないことが大切です。

注意点

砂などがついて歯が汚れている場合は、簡単に水洗いします(30秒以内)。

ただし、歯の根元は大切な組織があるので、なるべく触らずに病院へ行く。





まだまだ心配 熱中症

熱中症は、気温が高いときだけに注意していればいわけではありません。体調や暑さに対する慣れなどにも関係してきます。夏休み中、生活が不規則だったり、涼しいところばかりで過していた人は要注意です。また、それほど暑くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は気をつけなければいけません。

予防のポイント

朝食をしっかり食べる。

服装に注意する。(吸湿性や通気性のよい素材にする。)

こまめに水分補給をする習慣をつける。

(水分が体に吸収されるまで15～20分かかる。朝、家を出る前にコップ1杯飲んでくることも大切。)

帽子、タオルを持っていく。

睡眠をたっぷりとる。



基本の手当て

涼しい場所に移動し、からだを冷やす。

(特に首の後ろ、わきの下、足の付け根などに太い血管が通っているので、ここを冷やすと効果的です。)

衣服をゆるめる。

水分・塩分をとらせる。

病院への判断

- ・自分で水分をとれない。
- ・けいれん
- ・体温が高い。
- ・反応がいつもと違う。

意識がない時は、
すぐに救急車を
呼びましょう。



【学校保健委員会を行いました！】

8月27日(水)に学校医の先生方、PTA役員の方々を招き、学校保健委員会を開催しました。保健だより7月号では、学校医や、学校薬剤師の先生方への質問を募集したところ、質問をお寄せくださり、ありがとうございました。質問への回答、学校保健委員会での内容や資料、先生方のお話などを次号の保健だよりに紹介させていただきます。



【お願い】

緊急連絡先(携帯電話や勤務先など)に変更があるときは、学校でのけがや急病など緊急事態の発生時に必要となりますので、必ず担任へお知らせいただきますようお願いいたします。