

保健だより

すこやか



花田小学校
保健室
R6.6.28

7月に入ります。今年は梅雨入りが遅く、天候により気温差があったり、じめじめした不快な時期になったりしますが、上着やエアコンなどで上手に温度調節をして、快適に過ごせるように工夫しましょう。

また食事や睡眠を十分にとって、暑さに負けない体を作りましょう。



エアコンの上手な使い方
環境省より

7月・8月の保健目標 夏の病気に気をつけよう！

熱中症が心配される時期になりました。暑い日の外で起きると思われがちですが、室内でも起きます。学校の体育館でも窓を開け、風を通すことでWBGTの数値が低下します。右に熱中症についての動画を載せました。参考にしてください。

また、夏は、感染症も流行しやすい時期です。以下のようなものがあります。石けんで手洗いをして、感染防止に心がけてください。



日本学校保健会より

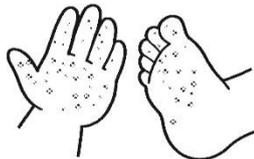


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やみが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



© 少年写真新聞社 2024

保護者のみなさまへ

- 「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。尿検査のお知らせが届いた方は、速やかに受診し、結果を学校までご提出ください。7月は給食後に下校する日が多くありますので、この機会に、内科・歯科健診後の早めの受診をお願いいたします。
- 水泳指導が始まっています。髪の毛の長いお子さんは、ゴムで束ねてくるようお願いいたします。熱中症予防にもなります。

第1回学校保健委員会

みんなと たのしく せいかつするには？

6月20日学校公開日に、1～4年生にむけて行いました。講師は花田小スクールカウンセラーの安藤孝子先生です。友達と楽しく過ごすために大切なのは、気持ちを切りかえたり、上手に言えたりすること。そして「あきお先生とるな先生」のお手本動画を観た後に、隣の子と実演をしました。5・6年生のみなさんもふだんの生活の中で、意識して使ってみましょう。



～ 気持ちを伝えてみよう！（よい見本とわるい見本）～

①後ろの子が音を出してうるさい	×「うるさいな！静かにして！」 ○「ごめんね！静かにしてくれる？」
②絵を描いていたなら「きもっ」と言われた	×「うるさい！だまれ！」 ○「その言い方傷つくな。別の言い方ないかな」
③並んでいたら、順番をぬかされた	×「なに、順番ぬかしてるんだよ！」 ○「あの、並んでるから、後ろに回ってくれる」

やさしいいいかたが、わかったよ！（1年生）

けんかをすると、いつもつよい言葉で言っちゃうので、これからは理由を言う。（3年生）

やさしいことばを、もっと知りたい！（1年生）

顔を温めると落ち着くのはなぜだろう（3年生）
◎顔には仲よしのための神経が多くあるので

なんでも、人の気持ちを考えると、やさしいことばで言えるのがわかった。（2年生）

最近、家でつらいことがあったけれど、これからは笑って気持ちをゆるめて、切りかえたい。またつらいことがあったら、今日の話を出せばいいと思う。（4年生）

やさしい言い方で言う。相手につたわるようにする。じょうずに気持ちを言う。（2年生）

保護者のみなさまへ 【～スクールカウンセラー安藤孝子先生のお話から～】

イライラすると交感神経が優位に、深呼吸（はく息）をすると、リラックスの副交感神経が優位になります。

自律神経	適度	過剰
交感神経	やる気	緊張・闘争
副交感神経	リラックス	シャットダウン
対人社会交流のための神経（第3の神経）	人を求めて仲よくする	

⇒ 顔に神経がたくさん集まっています。不安・心配な時は、顔をじっくりなでたり自分を抱きしめてあげたりすると、体が落ち着き安全・安心な気持ちになります。お子さんにやってあげるのもよいです。

※当日は音声の不具合で、聞き取りづらい部分があり、申し訳ありませんでした。

