

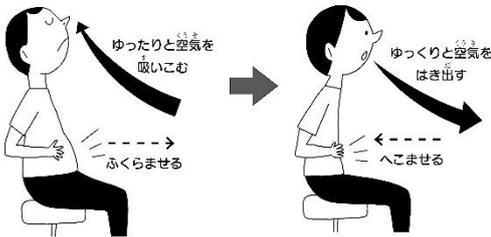
キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子ども
の様子を発信します

児童のみなさんへ

2学期が始まって2週間がたちました。そろそろ学校生活のリズムは思い出せたでしょうか。「2学期がんばるぞ。」と意気込みすぎて、そろそろつかれてきてしまった人もいるかもしれませんね。

一番長い学期である2学期を完走するには、元気な体と心が必要です。運動、食事、すいみん、リラックスタイムをバランスよくとって、いつもすっきり朝をむかえられるといいですね。

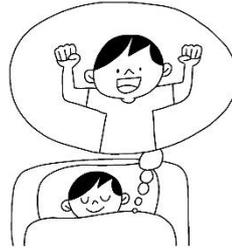


リラックスタイムはどんなことをしていますか？人それぞれ、自分に合った方法が見つかるといいですね。

生活リズムを整えよう

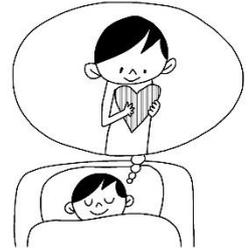
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



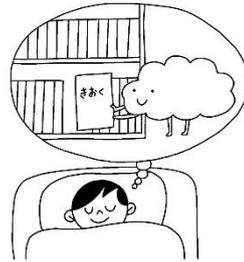
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



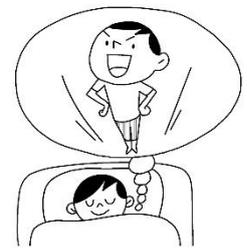
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐすりねむることができます。

すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。



修学旅行・宿泊学習に行ってください

校外学習に行く前に

毎日生活している学校をはなれての校外学習は楽しいですね。前の日には、忘れ物がないようにチェックをしましょう。

もし、校外学習に行く前に体調が悪くなった場合は、無理をせずに、おうちの人や先生に相談しましょう。



修学旅行（6年生）

9月13日（金）・14日（土）

※振替休業日 17日（月）

宿泊学習（5年生）

9月27日（金）・28日（土）

※振替休業日 30日（月）

いっしょに出かけてきます。当日と振替休業日は、須田先生はいませんので、担任の先生や職員室の先生に手当てを相談しましょう。

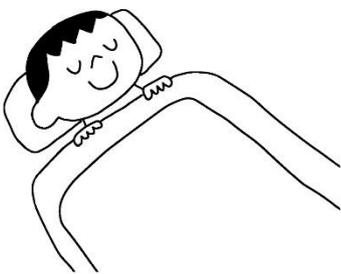
5・6年生のみなさんへ

いつも元気なみなさんですが、いつもとちがうふとんや食事、友達といっしょにすごす気持ちの高ぶりで、いつもとちがう体調になることもあります。**無理をせずに、早めに教えてください。**当日まで、しっかり体調を整えましょう！

乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

乗る前に



しっかりとすいみんをとる

よわないぞ！

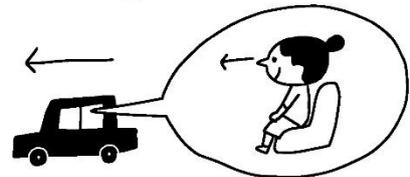


「よわない」という自信を持つ

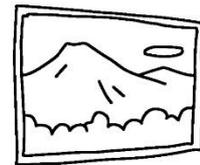
ほかにも

- ・乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
- ・ゆったりとした服を着る など

乗車中は



乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

保健室への寄付 ありがとうございます！

7月に発行した保健だよりでお願いをしたところ、たくさんの方の保冷剤、ハンカチ、タオル、子ども服、靴下を寄付していただきました。たくさんの方からいただいたので、2学期が本格的に始まる中、今日まで直接お礼をお伝えすることができなかつた方もいらっしゃるのですが、すべての寄付に本当に感謝しております。準備したのになかなか学校へ届けることができていないという方もいらっしゃるかもしれません。もしよろしければ、今後来校される際にお持ちいただければと思いますが、しばらくはこれで不足なく子どもたちに対応ができそうです。ご協力ありがとうございました。

貸し出した保冷剤や保冷剤カバーを持って帰ってしまったり、なくしてしまったりすることもあるようです。もしご家庭で見つかった際は、返却が遅くなくても構いませんので、学校までお届けください。

きょうだい／子ども同士だから学べること

1年生の娘はお世話好きで、2歳半の弟をととてもかわいがっています。産後退院する際に迎えに来てくれた時の最初の言葉は、「お母さん！」ではなく、「赤ちゃん抱っこさせて！」でした。

でも最近弟の方に自我が出てきて、「手伝うよ！」という姉の提案を「うん、自分で。」と断ることも増え、姉は落ち込んでいます。と思ったら、姉がじっくり読書しているのをまねしたい弟が本を取ろうとしてきて、けんかになることもあります。

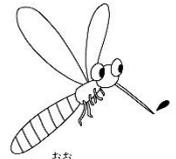
私が気を付けているのは、しばらく様子を見守ることと、「お姉ちゃんなんだから」「弟なんだから」という言葉は封印することです。「何をしたかったのか」を聞き、我慢したり、切り替えたりしようとしている人に寄り添い、できたらほめるようにします。

とはいえ、年齢が上がっていくにつれ、関わりはどんどん複雑になっていきますね。「こんなことを言うようになったのか。」と成長を楽しむことを、一番忘れないようにしたいものですね。

野外活動での 虫刺され増加中！

カ

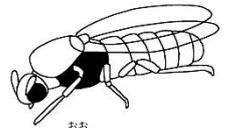
家の周り、野外の山林、湖、田んぼ、海岸など、どこにでもあります。野外活動をするときは、長そで・長ズボンを着るようにしましょう。カにさされて高熱が出たら、 Dengue 熱や Zika 熱の疑いもあるので病院に行きましょう。



大きさ 4~5mm

ブユ

日本には約 60 種のブユがありますが、人を好んで吸血するのは数種類です。カと同じく、産卵のためにメスだけが吸血します。吸血されてしばらくたつと、赤くはれてかゆみが起こります。予防には虫よけスプレーを用意しましょう。



大きさ 3~5mm

蚊に刺されたかな？と思っていたらだんだん赤く、パンパンに腫れてきて、刺された部分は水ぶくれのようになり強いかゆみが起きます。話を聞くとキャンプ後などが多いです。

2学期が始まり、学校に活気が戻ってきました。感染症は落ち着いていますが、手足口病、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、診断名のつかないかぜが数名出ています。市内ではコロナでの学級閉鎖もあったようですので、ご注意ください。

養護教諭 須田