



R8.8.28
第五号

子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。2学期は校外学習やブロックふれあいDay、学習発表会など、行事が盛りだくさんです。子どもたちが気持ちを新たに、充実した毎日を送れるよう、保健室からもサポートしていきたいと思います。

休み中の体調や体のことで心配なことがありましたら、いつでも保健室 前川までお知らせください。

夏休み明けは、暑い学校や学校のリズムに体が慣れないので、体調を崩す児童も多くいます。引き続き暑さ対策を心がけるとともに、早めに学校生活のリズムを取り戻せるよう、食事での栄養補給や十分な休養などのご配慮をよろしくお願いいたします。



子どもの「命」の大切さを見つめなおす月間です

悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。とくに、こころのSOSは睡眠、食欲、体調、行動の4つの面に出てくることが多いと言われています。

「今まではこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づきが大切です。次のようなサインが続いている場合は、ぜひ子どもから話を聞いてみてください。

まわりが気が付きやすい、子どもの「SOSサイン」の例

- ☐布団に入っても、なかなか寝つけないようがある。
- ☐遅くまで夜更かししている。
- ☐朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。
- ☐睡眠のリズムがくずれている。
- ☐眠れないと言う。 ☐寝すぎる。



- ☐食欲がない、食べる量が減った。
- ☐逆に食べすぎる。
- ☐特にパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。
- ☐急にやせた、あるいは太った。
- ☐体重をととても気にしている。



- ☐体がだるそう。 ☐疲れている。
- ☐元気がない。 ☐顔色が悪い。
- ☐腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

- ☐学校に行きたがらない。
- ☐家から出ないでひきこもりがちになった。
- ☐友達と遊ばなくなった。
- ☐身だしなみにかまわなくなった。
- ☐無口になった。
- ☐挨拶をしなくなった。
- ☐何度も同じ動作や行動をくりかえす。
- ☐気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。
- ☐何もしないで長い間ぼんやりしている。
- ☐表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。
- ☐話が支離滅裂になった、通じなくなった。
- ☐独り言を言うようになった。



9月1日は防災の日です。この機会にお家でできる地震対策について確認してみましょう。

本棚



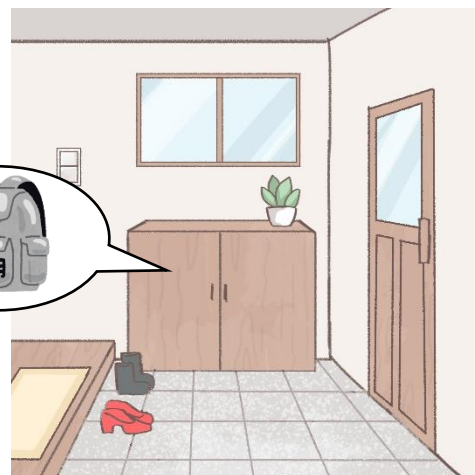
- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する。
- 重い本は下の段へ。
- ひもやベルトなどで本が飛び出すのを防ぐ。

寝室



- なるべく家具を置かない。
- 出入口の近くには置かない。

玄関



- 地震が来ても通れるように、玄関や廊下に置くものを減らす。
- 非常用持ち出し袋を準備しておく。

9月9日は救急の日です。けがをしたとき、どんな処置をするかによって、痛みやけがの治る期間が変わってきます。正しい応急処置について確認してみましょう。

打撲・捻挫・突き指の基本はRICE処置

安静

落ち着いて動かさない

冷却

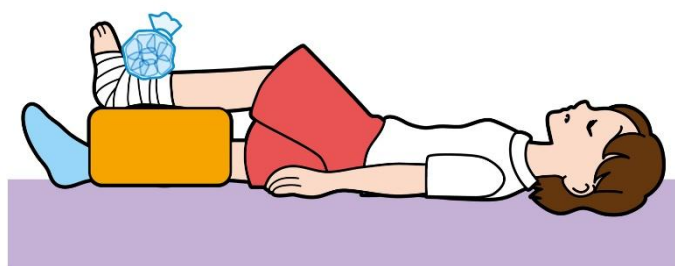
冷やす

圧迫

包帯などで抑える

挙上

心臓より上に挙げる



ただのすり傷・切り傷でもこんな時は病院へ

傷口が汚染されている

泥の場所でこける、錆びた釘を踏むなど、汚染されたけがは感染症が心配です。

血が止まらない

見た目より傷が深い可能性があります。

ギザギザの傷

化膿しやすく、治りが遅いです。

水で洗っても石などがとれない

無理に取ろうと強くこすると悪化するので、病院で取ってもらいましょう。

いつまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかもしれません。

動物や人にかまれた

感染症が心配されます。