

ほけんだより 9月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成25年9月24日発行
臨時号(家庭数配布)



季節の変わり目です
体調管理に
気をつけてください

本校は、9月上旬から「百日咳」「咽頭結膜熱」「溶連菌感染症」などの出席停止があり、校内でも咳やのどの痛みを訴えて、保健室に来る児童が多かったです。また、先週末は39以上の発熱での早退が数件続きました。今週は嘔吐や下痢、腹痛などの欠席もいるようです。

少しずつ「涼しい」だけでなく、「寒い」と感じる日が増えてきています。風邪を引きやすい時期でもあります。

以前、耳鼻科の先生が「夜更かしするとすぐにのどが腫れる」と話されていました。最近、夜も涼しく、眠りやすいので、夜更かしをせず、しっかりと睡眠をとり、次の日のために体調を整えましょう。



気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温			10月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

心も豊かな秋に

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はいろいろな形容詞のつく季節。気候が穏やかで過ごしやすいので、何をするのによいということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」ともいいますね。おいしいものがたくさん出る「食欲の秋」でもあります。

からだをたくさん動かして、旬の食べ物からしっかりと栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないうちから。

笑顔で笑顔に

小さな赤ちゃんは、大人の表情をまねていると言われます。顔をじっと見つめて、いろいろな表情をしてやると、同じような表情をしようとしています。

大人の表情によって、子どもの気持ちも揺れ動きます。大人が笑顔で接すれば、子どもは「これでいいんだ」と安心しますが、無表情だったり怒った顔をしていれば、子どもの不安は強くなります。

大人が笑顔なら、子どもからも笑顔が返ってきます。子どもの笑顔は、おうちのかたにとっても、何よりのエネルギー源になるのでは？