

# ほけんだより

橋戸小 保健室  
9月号 H27.9.1 発行

＊おうちの方と  
いっしょに読みましょう

夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？プールに海、花火にお祭り…イベントが盛りだくさんだったのではないかと思います。

夏の疲れが残っていたり、生活習慣が乱れていたりとすると、学校生活が始まってから急に体調を崩すことがあります。生活リズムを整えることを心がけましょう。

## ★身体計測について

《日程》1日(火)…1年、2日(水)…2年、4日(金)…3年、7日(月)…6年  
8日(火)…5年、9日(水)…4年

《内容》身長、体重、保健指導

《注意》●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。身長が正確に測れません。

●「赤ちゃんの成長や出産について」のお話をします。自分が赤ちゃんだったときのことを、ぜひおうちの人に聞いてみてください。

●計測結果は後日、プリントで配付します。自分がどのくらい成長したか、おうちの人と確認しましょう。

●プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「**個人資料提出袋**」は担任に返却してください。



## ★生活チェックをしよう。

生活習慣を整えるためには下のようなことに気を付けましょう。きちんとできているかチェックリストを活用して、おうちの人と確認しましょう。

- 1 早起きをする。(学校に行く1時間前には起きましょう。)
- 2 朝ごはんをしっかりと食べる。
- 3 朝、うんちをする。
- 4 食後の歯みがきをする。
- 5 外で元気よく遊ぶ。
- 6 決まった時間に1日3回、ごはんを食べる。
- 7 好き嫌いなく、野菜もたくさん食べる。
- 8 お風呂に入る。(湯船に入り、体の芯まで温まりましょう。)
- 9 ゲームをしたり、マンガを読んだりするときには、時間を決める。
- 10 夜更かしせず早めに寝る。(夜9時頃には布団に入りましょう。)



## ～ 保護者の方へ ～



### ★緊急連絡先等の変更はありますか？

久しぶりの学校生活が始まると、子供たちは生活の変化で急に体調が悪くなる場合があります。保護者の方に連絡して、お迎えを依頼することも多くなりますので、緊急連絡先や保険証番号等の変更がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

### ★9月9日は救急の日です。《こんなときには受診しましょう！》

習い事や外出先等で、けがをしたときに「このケガは受診したほうがよいのか？」と迷うことはありませんか？以下を参考にしてみてください。

#### 《切り傷の場合》

- 傷がパッキリと割れている、または割れそう。
  - 5分圧迫しても止血できない。
  - 1/2インチ（1.27cm）以上の切創（脂肪や筋肉が露出するほどの状態）
- こういった状態のときは、①感染予防のため ②傷を早く治すため ③傷跡を少なくするために、受診して「縫合」する必要があります。

★傷を縫うための猶予時間は、12時間（傷が汚れたり、免疫が弱い場合は6時間）とされています。その日の早いうちに受診しましょう。

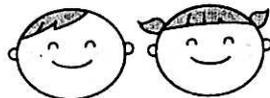
#### 《頭部打撲の場合》打撲後、1～3時間は特に注意し、1日経過観察をしましょう。

- 元気がなく、ぼんやりしていてすぐに眠ってしまう。
- 吐き気や嘔吐が起こる。気分が悪く食欲がない。
- たんこぶの痛みとは違う頭痛を訴える。
- 会話の内容が混乱している。健忘がある。
- けいれんやひきつけが起こる。
- 片側の手足の動きが明らかに悪い、しびれを訴える。
- はじめ軽度だった症状が、次第に悪化する。



以上のような症状のときはすぐに脳神経外科を受診しましょう。（状況によっては救急車）

## 心のコラム 「自分を大切にする」



日本の子供たちは自尊心（自分を大切にできる気持ち）が低いと言われています。「自分に自信がない」、「自分自身に満足していない」、「何をやってもうまくいかない、何もやる気がおきない」といった子供が増えています。学校でも「どうせ自分なんか…」とか、「どうでもいい」といった言葉をよく耳にします。ご家庭ではどうでしょうか？

夏休み中に受けた研修で聴いた、尾山台すすくクリニックの新井慎一先生による「子供の自尊心」についての講話の内容を少しご紹介します。

子供たちの自尊心を高めるためには、子供が「大切にされていると感じる」、「できることが増えたと感じる」、「誰かの役に立っていると感じる」、「自分の良い所も悪い所も受け入れられていると感じる」、「未来を明るいものと感じる」といったことが重要である。子供たちは言葉よりも大人の態度や行動を見ている。子供を誉めすぎてもいけない。他人の評価を気にする子供になってしまい、誉められることだけやってしまう。頑張っていることをきちんと誉めることが大事である。

「どうせ自分なんか…」と言っている子ほど、「自分を認めてほしい」と思っているのかもしれない。自尊心を高めるためには、成功体験も重要になります。親の立場からすると、子供の失敗ばかりが気になって叱ってしまいがちですが、やればできると思わせる声かけが大事なのです。

保健室では、身体計測時に「胎児や出産」についてお話しする予定です。どのようにして自分が産まれてきたか、どんなに大切に育てられてきたか、子供たちに伝えたいと思います。ご家庭でも、この機会に出産時や乳児だったころの様子をお話してみたいはいかがでしょうか。