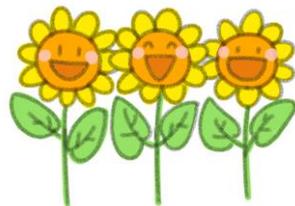


げんきだより

令和5年7月3日
草津市立笠縫小学校
保健室



なつ 夏をげんきにすごそう！！

梅雨らしく雨が続き日もあれば、太陽が照りつけてとても暑い日があります。登校中や休み時間中に、たくさん汗をかいて水筒のお茶が足りなくなっている人が増えてきています。たっぷり、水分をもってくるようにしましょう。目安は1.0～1.2リットル（体重1kg×60～80ml）です。また、教室でエアコンや扇風機を使い始めています。エアコンをつけたときやプールに入ったあとに寒くなることがあるので、半袖の上から羽織るものが1枚あるといいですね。



あつくなる前にはじめよう！

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

☆次のうち熱中症になりやすい人は？

1. かぜぎみの人
2. あさごはんをたべていない人
3. すいみんぶそくの人
4. あつさになれていない人

暑さに負けないからだを

作ることが大切！



○少しくらい暑くても、外で遊んだり、エアコンをつけず暑さになれ、汗がでる体を今からつくっておこう。

（汗は自然のクーラーです。）

○朝ごはんをしっかり食べて、しっかりエネルギーと水分を補給しよう。

○早ね・早起きをして、十分な睡眠をとり疲れをためないようにしよう。

こたえ

1. 2. 3. 4

ぜんぶ
全部です。

しっかり水分をとろう



ひかげでやすもう



ぼうしをかぶろう

お願い

貸し出し用のハンカチや保冷剤を包むハンカチがかえされず、どんどん減ってきています。借りたハンカチは、すぐに返すようにしてください。



あさごはんをたべよう



はやねはやおきをしよう

ゲームやSNSのやりすぎが心や体にあたえる影響

携帯ゲーム（オンラインゲーム）やSNSで長時間遊び続けていると、脳からこちよとを感じる物質がたくさん出続けるため、ゲームをやめられなくなったり、スマホを手放せなくなったり、感情のコントロールができなくなったり、視力の低下や体調不良につながったりします。また、学力に影響してきます。

心（脳）へのえいきょう



脳内で感情などをコントロールする「前頭前野」がきちんとはたらかなくなる。きれやすい・がまんできない・集中できなくなる。

体へのえいきょう



生活リズムの乱れやゲーム機などからでる光などが、全身に悪い影響をあたえる。

ゲームやSNSの

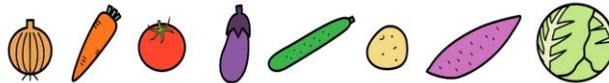
やりすぎをふせぐために・・・

・使う時間をしっかりきめる。だらだら使わない。

・使わない日を決める。

メディアコントロールデー
で決めたことが続けられる
といいですね。

「保健室で手当て、お家で手当て」



保健室には、毎日、たくさんの子もがけがをしたり体調が悪くなったり、気持ちが沈んだりしてやってきます。体調が悪い場合は、熱や脈をはかたり顔色を見たりして、保健室で休養するのか、それとも、教室へ戻るのか、お迎えに来てもらうのかを判断します。擦り傷や切り傷の場合は傷テープやガーゼを貼り対応します。打撲の場合は保冷剤を渡して冷やして様子を見ます。それぞれの「手当て」と同時に軽く体に手を当てたり、背中をさするなどして痛みや気持ちに共感します。共感することで「痛い気持ち」が落ち着き、「もう、大丈夫。」と教室に戻っていくことがあります。「頭が痛い」「お腹が痛い」ときも、頭や首にそっと手をあて肌に触れ熱を感じてみたり、お腹をさすることで心が落ち着き、痛みが和らぎます。「手当て」は、まさに、「手を当てる」と書くように手の温もりで安らぎを与え、「痛かったよね。辛かったね。」と気持ちに寄り添い、心に栄養を届ける心と体の治療です。大人も体調が悪いときやけがをしたとき、また、心が晴れないときなどに、話を聞いてもらったり、励ましてもらったり背中を押してもらったりするような言葉をかけてもらうと元気になることがあります。

成長過程の子もはちょっとしたことで落ち込んだり辛くなったりしますが、回りの大人に心や体の痛みを理解してもらい、温かいまなざしで寄り添ってもらうことで少しずつ気持ちが強くなっていき、「このくらいなら大丈夫。」と自ら回復できるようになっていきます。子どもが泣いたり拗ねたりしている姿などを見ると、先回りして解決したり、怒りたくなったりすることもあります。ぐっと我慢して子どもを見守り「ほめたり・励ましたり・ねぎらったり」とときには抱きしめたりすることで、子どもは穏やかに嬉し気持ちで満たされます。やってほしくない行動は怒るのではなく、「〇〇してくれると嬉しいな」と気持ちを伝えるようにして、子どもの話に「なあに」と耳を傾け、「うん、わかった」と理解して、「いいね、よかったね」と認めてあげることを繰り返してあげてください。そのことが、自信につながり子どもの将来の宝物になります。

私は、片付けができていない我が子の部屋を見ると「片付けて！」と言いたくなりますが、無言のままドアを閉め見なかった事にして、ごみ回収日などに「ごみを出して！」と声掛けをするようにしています。子育ては忍耐です。