

ほけんだより9月

令和8年9月4日

川崎市立宮崎小学校

保健室 発行

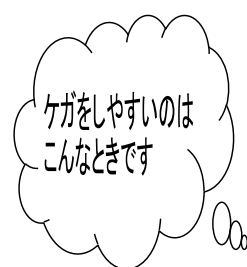
長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。学校生活が再開し、体がまだ慣れずだるさや疲れを感じているお子さんもあるようです。徐々に学校モードにしていけるように、生活リズムを整える（早寝早起き）、栄養を充分にとる（朝食をしっかり食べる）、十分な睡眠をとる（寝る前にメディア機器の画面を見ない）など、体調管理に気をつけてゆったりと過ごしてほしいと思います。

9月はまだまだ暑い日が続きます。しばらくは暑さ対策を継続し、水筒の持参も忘れずにこまめな水分補給をお声掛けください。なお、水筒の持ち方について「学校だより7月号」でお知らせしましたが、首や肩からかけていると、転倒したとき腹部に水筒が当たり内蔵を損傷する危険があります。ランドセル等に入れたり、脇より後ろ側に掛けたりするように確認してください。



救急の日は、昭和57年に当時の厚生省等により、救急医療の正しい理解と認識を深めるために制定されました。この機会に、ご家庭の救急箱の見直しや自分でできるけがの対処方法について、お子さんと一緒に確認してみてもはどうでしょうか。

救急処置は『**しっかり**』が基本です。**擦り傷はしっかり水で洗う、鼻血はしっかり押さえる、打撲や捻挫はしっかり冷やす**等、来室する子を見ていると、なかなかしっからは難しいようです。秋はスポーツの季節、けがなく元気に過ごしてほしいです。



睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

職員研修として校内で「食物アレルギー対応研修」を行いました。食物アレルギーのある児童がアナフィラキシーショックを起こした時に、担任やまわりの教員はどのように対応し行動したらよいかを、実際に教室などでロールプレイ研修を行いました。

子どもたちが学校生活を安心・安全に送ることができるようにこれからも努めてまいります。



夏休みが終わり、久々に履いた上履きが「何だかキツイ…」「足の指が痛い…」と言っているお子さんを多く見かけます。自分の足とサイズが合わない履物は、本人の不快感だけではなく体の成長の妨げとなる場合もあります。お子さんの成長に合わせて、定期的に靴の確認をお願いします。

お子さんの健康状態に変わりはないでしょうか？

もし、お子さんの体のことで学校に伝えておくことがある場合は、連絡帳などで担任にお知らせください。養護教諭も確認させていただきます。また、緊急時の連絡先についても、変更がありましたらお早めに学校にご連絡ください。よろしくお願いいたします。