



柏市立豊小学校
校長 赤澤 敏樹
養護教諭 青木和歌子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。先日、下校指導中に「夏休み元気だった？」と何人かに声をかけると「うん！元気だった。」「映画見に行ったよ。」との返答。久しぶりに子ども達の変わらぬ笑顔を見て、嬉しくなりました。緊急事態宣言が継続し、緊張感のある毎日が続いています。子ども達の健康と笑顔を守れるよう、保健室からサポートしたいと思います。

毎朝の検温と健康観察の実施、そして児童本人の体調不良時はもちろん、同居家族の体調不良時も児童は自宅で休養をとるよう、ご協力をお願いいたします。

生活リズムを整えましょう

夏休みは夜更かして、朝寝坊の毎日…そして31日ギリギリに慌てて宿題…という子もいたのではないのでしょうか。短縮日課とはいえ、久しぶりの学校生活に疲れを感じている子もいると思います。夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりとして頭と体の疲れをとりましょう。そして朝ごはんをパワーを蓄え、学校へ登校してもらいたいと思います。

このところ雨が続き、急に肌寒くなりました。寝冷えしたのが、保健室には腹痛を訴えて来室する子が目立ちます。そして今後はまた気温が上がり、蒸し暑くなることが予想されます。寒暖差が激しいと自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなるので、意識して休養をとり、リラックスする時間を持てると良いですね。

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



発育測定は延期します

二学期始めに発育測定を行う予定でしたが、緊急事態宣言に伴い、後日に延期します。今後日程が決まりましたらお知らせします。

みんな大きくなったでしょうね！



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



9月9日は救急の日。ぜひこの機会に家の救急箱の中身を点検してみてください。使用期限が切れているものはありませんか？

もしけがをしてしまったら、まずは傷を確認し、自分でできる手当てを身につけましょう。血液で感染する病気もあるので、血の始末は自分で行うことが原則です。

すり傷

水道へ行き、流水で傷口を洗います。まずは砂や汚れをとることが一番です。汚れが目立つ時は消毒薬を使いますが、消毒は傷を治す大事な菌も殺してしまうので、できるだけ水道水できれいにしましょう。

その後、絆創膏やガーゼをあてましょう。



鼻血

いすに座って顔をやや下向きにし、親指と人差し指で小鼻をしかりつまみます。呼吸は口でしましょう。

上を向くと血がのどに流れてきて気分が悪くなることがあります。のどにきた血は吐き出しましょう。

氷のうなどで鼻を冷やすのも止血に効果的です。



打ぼく・ねんざ・つき指

RICE(ライス)処置が基本です。
Rest(けがした部位を動かさないよう安静に保つ)

Ice(冷やして痛みをやわらげ
内出血や炎症をおさえる)

Compression(包帯などで圧迫
し出血や腫れを防ぐ)

Elevation(けがした部位を心臓
より高い位置に保ち内出血を防ぐ)



保健室より

夏休み、マンネリ化した我が家の食卓に新しい風を、と様々なレシピに挑戦してみました。中でも高タンパク、低カロリー、低価格な鶏むね肉を使ったレシピをいくつか…大人は大葉を使った「和風コーリンチー」、子どもは「コンソメマヨチキン」が好評でした。酒に浸けて片栗粉をまぶして焼くとしっとりやわらかでおいしかったです。今後も時短でおいしいレシピを探します。