

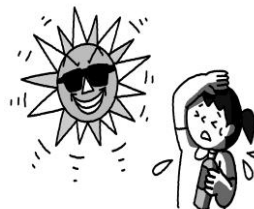
# 保健だより

令和5年 9月 1日  
羽村市立武蔵野小学校  
保健室 木下 良子

38日の長い夏休みが終わり、月曜日から学校に児童の元気な声に戻ってきました。今年の夏は今までで一番暑く、猛暑日の記録を更新しています。そのため、「夏休み中は、外遊びがあまりできなかった。」と言っていた児童が多かったです。

9月の予報でも気温が高い日が続くとされているので、これからも学校では、熱中症対策をしっかりとしていきます。ご家庭のご協力をお願いします。

また、来週は6年生が日光移動教室に行きます。週末はゆっくりと体を休めて、月曜日には全員が元気に出発できるように体調を整えてください。



## 9月の保健目標

# けがに気を付けよう

## 夏休み中の健康について

始業式の日、担任がクラスの児童に夏休み中の様子を聞きました。

ほとんどの児童は、入院するような病気や大きなけががなかったとわかり安心しました。また、習い事や外遊びなどで骨折や打撲をして2学期を迎えた児童がいました。しっかりと治してください。

## 熱中症の予防をしよう

〈毎日の持ち物〉 ①帽子、②水筒（1ℓ位が望ましい）、③汗ふきタオル

- ① 外での活動時は、必ず帽子を被ります。中・昼休みも同じです。家から被ってこない児童は、赤白帽子を被っています。帽子を忘れた場合は、保健室で赤白帽子を貸し出していますが、1学期に貸し出した赤白帽子が返却されていない児童がいます。貸し出し用の赤白帽子が減ってしまい、必要な児童に貸せないことがあります。ご家庭で確認していただき、返却をお願いします。
- ② 2学期になり、水筒を持って来ていない児童がいます。まだまだ暑い日が続く、水道水では飲んだ量が把握できず、水分不足から熱中症になることがあります。そして、水泳指導時にも水筒を持参することになっています。暑さが落ち着くまでは、毎日、水筒の持参をお願いします。  
また、500mlでは足りない児童も多いため、大きな水筒がない場合は2本持参するか、無くなった場合は水道水を補充するようにご家庭でもお話しください。
- ③ 中・昼休み後、体育の授業後に、髪の毛から汗がたっている児童がたくさんいます。しかし、ハンカチやタオルを持っておらず、洋服で拭いたり、そのままにしている児童を見かけます。教室は冷房がかかっているため、濡れたまましていると体調を崩すこともあります。汗拭きタオルの準備をお願いします。

学校では、校庭と体育館に“暑さ指数計”を置いて、中・昼休みや体育の授業中、校庭で学習を行う時には、必ず『暑さ指数（WBGT）』の測定と記録を行っています。その時の状況に合わせて、運動の指針を確認し、休憩時間を取っています。児童の健康と安全を考えて学校生活を送られるようにしています。

ご家庭でも持ち物のご協力をよろしくお願いします。

まだまだ暑い！  
熱中症に気を付けて



## 9月1日は、防災の日。9月9日は、救急の日。

年に1度、家庭の防災グッズと救急用品をチェックしましょう。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。





非常用



救急箱

備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

\*雑誌「健康教室」より引用

### \* \* 保健室からのお願い \* \*

- ①緊急連絡先が変更になった場合は、担任に連絡をお願いします。
  - ②夏休み中、検査をした状況等、変わったことがありましたら、連絡をお願いします。
  - ③小学校では、早退の際には保護者の方にお迎えをお願いしています。下校途中で、具合が悪くなった場合や下校後の安全管理の面で、一人で帰すことはできません。子供たちは、不安な気持ちでお迎えを待っています。連絡が入ったときは、早めのお迎えをお願いします。
- 長期休業明けは、不安定になるお子さんがいます。朝、学校に行きたがらず、泣いたり、動けなくなったりすることがあります。その時は、担任に相談してください。お子さんによって違いはありますが、基本的には学校につれて来ていただくことが一番だと思います。低学年の場合は、お母さんと離れたくないために登校しぶりをする場合が多く、自分で納得すると普通の生活に戻ります。お子さんが落ち着くまで、一緒に学校にいていただく場合もあります。中学年以上になると、原因は色々で、お子さんの状況に合った対応を一緒に考えていきたいと思っています。
- 気になること、心配なことがありましたら、保健室 木下まで連絡ください。