



香川大学教育学部附属坂出小学校

新学期のスタートです！

夏休みはよい思い出がたくさんできたでしょうか。廊下で会った時や保健室に来た時に、休み中の話をたくさん聞かせてほしいと思っています。2学期は1学期より少し長いですが、1学期に学んだことや感じたことを生かして充実した2学期にしましょう。みなさんが楽しみにしている運動会に向けて練習も始まります。生活リズムを整えて、疲れに負けない体を作っておきましょう。

もしも運動会練習中や運動会当日に気分が悪くなったら…

- その場にしゃがむ(ボタンと倒れると頭を打って危険です)
- 横になり、頭を低く、足元を高くする(脳に血液を送りやすくします)
- 衣服を緩める (体をしめつけるものを取り除くことで楽になります)
- ★ 体調が悪いと思ったら無理をせず、近くの先生やお友達に伝えましょう。



9月9日は何の日？

9月9日は何の日か知っていますか？9と9のごろ合わせて「救急の日(きゅうきゅうの日)」と言われています。夏休み中には、熊本県で大きな地震があったり千葉県では大雨が降ったりして、けがをした人も多いと聞きます。何かあった時に自分でもできる簡単な手当ての方法について知っていると便利です。下の図は、打撲や捻挫をしたときに使える手当ての手順です。この機会に覚えておきましょう。

Rest 動かさない  症状の悪化を防ぎます。	Ice 冷やす  血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。	Compression 押さえる  内出血や炎症を抑えます。強く押さえずぎらないこと。	Elevation 高く挙げる  ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。
--	---	---	---

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。

学校でよく起きるけがで、擦り傷や打撲があります。擦り傷は、流水で傷口を洗い、泥や汚れを丁寧に落としましょう。泥や汚れがついたままだと、傷の治りが遅くなったり、膿んだりしてしまいます。打撲は、上の図のように、冷やすことがとても大切です。特に頭を打った場合は、その時は異常がなくても時間が経ってから悪化することもあります。学校で頭を打った場合は必ず先生に伝えて、手当てを受けましょう。

保護者の方へ、裏面に大切なお知らせがあります。

熱中症対策について～保護者のみなさんへ再度お願いします！～

1学期間中も、子供たちの健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。学校でも1学期間を通してクールダウンタイムの設定を行い、熱中症対策を行ってきました。「外で遊ぶときは帽子と水筒を必ず持参する」、「室内で過ごしている場合も放送が鳴ったら水分を適宜取る」という対策を2学期以降も継続していく予定です。ご家庭でも安全に、そして健康に過ごせるように以下のことにご協力いただきますよう、お願いいたします。

十分な水分の用意

熱中症対策の要は十分な水分補給と休憩と言われています。稀に水筒を持ってきていなかったり、持参する水分の量が足りていなかったりする子供たちを見かけます。お子様と相談していただき、適切な量を持参させていただきますよう、お願いいたします。

また、運動会練習中のみ、例年同様に、スポーツドリンクを持参させていただいてもかまいません。しかし、糖分等も多く含まれていますので、毎日持たせることは控え、ミネラルが取れる麦茶等も適度に組み合わせながら水分補給ができるようにご対応をお願いします。運動会練習期間中は、健康に支障がない範囲で和え物や汁物の塩分を多めに調整したり、汁物のメニューを多めに設定したりして、給食でも工夫を行っていきます。

規則正しい生活とバランスのよい食事

3回の食事からは、一日に必要な水分や塩分を無理なく摂取することができます。そのため、熱中症対策の一つにもなります。しかし、朝食を食べていないとエネルギーが不足するだけでなく、水分不足にもなります。そのため、特に朝は、味噌汁やスープなど水分と塩分、栄養が一度に取れるものがおすすめです。運動会の練習は体力も使いますので、子供たちが楽しく、安全に参加できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

お迎えへの対応

保健室で休養しても体調が回復しない場合や、自力で水分を摂ることが困難な場合などは、保護者の方に連絡をしてお迎えに来ていただいたり、状況によっては救急要請をしたりする場合があります。その際、保護者の方に連絡が付かないと病院での処置が遅れる場合もあります。

緊急連絡先となっている方は、学校からの連絡が取れるように気にしていただけるとありがたいです。また、日中の連絡先が変更になっている場合は、必ず学級担任までお知らせください。

お迎え等の連絡の場合、学校の直通電話、職員室の電話以外にも、**保健室の電話(0877-46-5204)からも連絡をすることができます**。ご登録をよろしくお願いいたします。