

# ほっ 通信 ~きたすわ Go!~

令和元年9月10日(火)  
多摩市立北諏訪小学校  
校長 木下 雅雄  
主任教諭 館山 千幸



夏休みが終わりました。お子さんと一緒に楽しい思い出いっぱい、元気いっぱい夏の休みになったことと存じます。  
2学期が始まり、3週間目となりました。寝る時刻、起きる時刻など生活のリズムを整え、お子さんが学校でも元気に過ごせるようご協力ください。

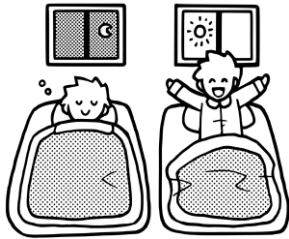


## ゆだんできない夏のつかれ！生活リズムを見直そう！

9月頃は“夏のつかれ”が出るといわれています。9月と言っても、以前と異なり、まだまだ気温や湿度の高い日や台風の影響が残ったり、季節の変わり目特有の不安定な気候が体調管理に深く関わって来たりします。夏休みの間の就寝・起床時刻が、学期中のリズムと大きく違っていたり、その日によってまちまちのような不規則な状態だったりすると、学校に来るときの生活リズムになかなかもどせないことが多いと思います。

昨年引き続き“いきいきキッズに変身！大作戦”に取り組んでもらいましたが、お子さんの取り組む様子はいかがだったでしょうか？設定したためあては、おおよそ守れたでしょうか？

2学期は期間も長く、その分楽しい行事が盛りだくさんです。お子さんが元気に取り組めるよう、引き続き次のことを心がけてみましょう。



- ① 夜は、9時台までには横になる！  
(朝は6～7時におきる)
- ② あさ・ひる・よるの食事は、  
すききらいせずバランスよく食べる！
- ③ 疲れや不調を感じたら、早めに大人に知らせ、無理せず休養する。



## 8・9月の保健目標

- 生活リズムを身につけよう
- 体力をつけよう

けんこうカードは、9月計測の結果をご確認のうえ押印し、**13日(金)まで**に学校へ持たせてください。

### ☆アタマジラミにご注意ください☆

- 最近では、季節の別なく発見したり寄生の報告を受けたりするようです。
- 寄生数が少ないと、自覚症状がほとんどない場合も多いため、注意が必要です。
- 駆除には、専用のすきぐしやシャンプーを使用して、根気よく退治したり取り除いたりします。
- 子供だけではなく、だれにでも寄生の可能性あります。特に、一緒に寝ている場合には、感染の可能性が高くなります。家族全員で注意しましょう。
- 自覚できる症状は頭や襟足などのかゆみです。また、右図のような白っぽい卵を発見することで寄生していることがわかります。心配な場合は、お問い合わせください。



髪につかまる成虫

卵

# 運動会の練習が始まります！

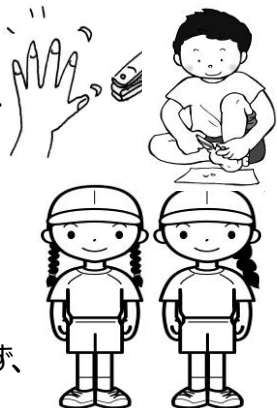
## ☆ 3つのおねがい ☆

### ・引き続き、つめは短く切っておきましょう。

練習の時など、友だちに当たって相手を爪で傷つけてしまう、自分の長い爪が割れて、痛い思いをする子がみられます。プールの時期だけではなく、爪はいつも短く切っておきましょう。素足で活動することもあります。足の爪も忘れずに。

### ・長い髪の毛は結びましょう。

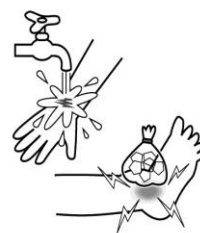
髪の毛の長いと、自分の目に入ったり、絡まって引っ張られるような事になったりしがちです。ゴムなどで結び、動きやすく安全な髪型にしましょう。普段の体育の時も同様ですね。



### ・体調管理は万全に。

今季の不安定な気候に体がついていけず、例年よりも体力の消耗が激しくなかなか体の調子が戻りにくいことも予想されます。疲労の蓄積や寝不足は、ケガや熱中症の予防の観点からも大敵です。汗の始末の為、タオルやハンカチは忘れずに持ちましょう。

みず こおり  
水と氷が  
だい  
大かつやく！



けがをした時、  
まずは自分ででき  
る応急手当てをしたいものです。その  
際に大かつやくするのが、「水」と「氷」  
です。主な例をあげてみると…。

みず  
水  
・傷口の汚れを洗い流す  
・やけどの時、流水で冷やす  
・熱中症(軽症)の時、水分と塩  
分を補給する

こおり  
氷  
・打ぼく、ねんざ、つき指をしたと  
ころを冷やす  
・熱中症の時、太い血管がある首  
や脇の下、足の付け根を冷やす



中身を確認しましょう。

使用・消費期限が  
きていませんか？



## 保護者の方へ・・・

- ☆ 2学期がスタートしました。お子さんの様子にお変わりはありませんか？ お困りのことや、心配なことなどありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。
- ☆ **夏休みの健康調査票**を配布しました。提出がまだの方は早めにご提出ください。また、緊急連絡先の追加や変更などがありましたら、備考欄へご記入ください。
- ☆ “いきいきキッズに変身！大作戦”へのご協力、ありがとうございました。今年は冬休みにも実施予定です。どうぞよろしくお願い致します。
- ☆ 保健室から洋服やタオル等を借りて自宅まで持ち帰った場合は、洗濯して返却をするのがマナーであるということを、子どもたちに指導しています。ただし、パンツ・女子用ショーツの場合は、サイズが同じで**新品(※今回借りた物ではなく未使用の物)**を返却していただいております。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。