

# 保健だより

9月3日

四街道市立旭小学校

暑く長い夏休みも終わりました。今年は、各地の最高気温を記録するなど猛烈な暑さで、体の調子を壊したお子さんもいたかもしれません。

まだまだ暑さが続きますが、1日も早く夏休みの生活リズムから抜けだして学習や運動に集中できるように、早寝・早起き・朝ご飯を意識してがんばりましょう。



## 治癒証明書の提出はお済みですか

夏休み中に、病院を受診して治癒証明を記入していただいたお子さんは提出をお願いします。



歯や口の中の異常は、からだの異常につながっていきます。

## 〇むし歯の治療勧告(歯科)した子どもの治療状況(7月末日)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
現在の未処置者数(人)	5	2	6	6	5	3
受診済み(人)	0	2	2	1	1	0

※むし歯の未処置のある子供の7月末日までの治療率は、18%程度です。まだ受診されていないお子さんは、夏休みの間にむし歯が悪化している可能性がありますので早期に治療を開始してください。治療が終わりましたら必ず治療済証の提出をお願いします。



## 子どもの潜在能力を信じ、最高のパフォーマンスをひきだそう



夏休み中に講演会で、講師に予祝メンタルトレーナーで株式会社でっぺん取締役会長である大嶋敬介さんを迎えて講演を聴きました。とても心に残るお話だったのでお伝えします。

みなさんは、お子さんに「いいね」のサインをどれだけ出せていますか？

人の脳はパソコンの10万台分の潜在能力があると言われていたそうです。その無限の潜在能力を引き出すのに大切なものは、「自信」「感謝」「わくわく」の心の状態だそうです。

子どもの意識は、6才までの親の言葉が80%影響するそうです。例えば「あなたはだらしない、不器用だ、ばかだ」そんな親のネガティブな言葉の投げかけが、子どもの思い込みの設定になり、「不安」や「恐怖」が潜在的につきまといがねばることが出来なくなります。これはノミの実験でも明らかになっています。本来20cm跳ぶ力があるノミを、高さ10cmの瓶に閉じ込めると、やがてノミは蓋を開けても10cmしか跳ばなくなります。これは跳んでも跳んでも蓋に突き当たり、やがて10cmが自分の限界と思いついて本来もっている力を忘れてしまうからです。

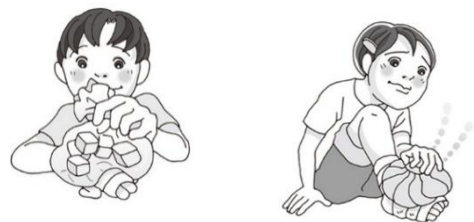
親が子どもの限界を見誤り限界に蓋をするのではなく、可能性を信じ、子どもが「わくわく」しながら夢を叶えられるように見守り、「いいね」のサインを送り続けることを大切にしたいですね。

また保健室でも「子どもたちの可能性は無限だ」と思いながら子どもたちを応援していきたいです。



### 切り傷・すり傷

- ① 傷を水道水で5分程度あろう
  - ② きれいなハンカチなどで傷をおさえて血を止める
  - ③ 傷口を乾かさないようにおおう
- ※キズパワーパッドを使うときの注意  
きれいなキズにはること。端がはがれたら新しくはりかえることが大切。



### つき指・ねんざ・打撲

- ① 動かさないようにして冷やす
- ※痛みや腫れを和らげるために  
R：安静 I：冷却 C：圧迫 E：拳上  
最近では、P：そえぎ を加えた手当が言われている。  
冷やし方は、1～2時間ごとに15分程度冷やし、受傷後6時間～2日間冷やす事が大切。

### 目にゴミが入った

- ① すぐに大量の水で洗う
- ※酸性やアルカリ性洗剤の場合は10分ぐらい洗って病院へ。  
とがったモノが刺さった場合はぬいたり洗ったりせずすぐに病院へ



### やけど

- ① 水道水で5分程度冷やす
  - ② 傷口を乾燥させないように保護する
- ※1～2日かけて悪化することもあるので、水ぶくれは意図的につぶさない。指先や顔面陰部などの水ぶくれが出来たやけどは病院受診をする



## ○必ず水筒（大きめ）の準備をお願いします

2学期も引き続きミネラルを含んだ麦茶やスポーツ飲料を薄めたものを熱中症予防のためにお子さんに持たせてください。また汗ふきタオルや暑さ対策のための保冷用の首巻きタオルやネッククーラーの着用も可としています。記名をしていただき、一人で着用・管理ができるようご家庭でご指導をお願いします。くわえて持ち帰り用のビニール袋の用意をお願いします。運動中は安全面を考慮してはすす指導をする場合があります。ご了承ください。

## めざせ！ 旭っ子生活リズム名人！！

9月の24日（水）～30日（火）に子どもたちの生活習慣を整えることを目標に、「生活リズムチェックカード」を配布します。このカードは、一週間の間、毎日生活習慣を点数化してふり返るカードです。日々のお子さんの様子をご確認いただき、終了後おうちの方から一言コメントにご協力をお願いします。

