

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 9月号

けがを予防し、
元気に運動しよう！

楽しみにしていた夏休みも終わり、いよいよ学校が始まりました。始業式の日にはたくさんの荷物を抱えて、元気に登校する子どもたちの姿がありました。欠席も少なく、元気な2学期のスタートとなりました。この夏休みにはいろいろなことを経験し、体だけでなく心も一回り大きく成長したのではないのでしょうか？

学校が始まると夏休み中ののんびりムードとは一変してしまいます。規則正しい生活を心掛け、早く学校のリズムに慣れるようにしましょう。



9月のつぶやき

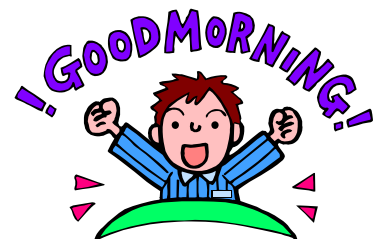


- ・夜なかなか寝付かれない。
 - ・朝、起こされても、なかなか起きられない。
 - ・朝から眠くてたまらない。・・・
- こうした「睡眠・覚醒のリズム障害」は最近急増しています。

以前読んだ雑誌に書かれていた内容です。確かに「うちの子は夜寝るのが本当に遅くて・・・」という保護者の声や「朝からだるそうで、あくびもしている子が気になる」という担任の声を聞くことが多いように思います。

正しい習慣をつけるためには、夜早く寝ることも大切ですが、朝決まった時間に起きることを心掛けるとよいそうです。また、朝起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を十分に浴びると体内時計がリセットされて、さわやかな目覚めにつながるそうです。夜のテレビゲームや刺激の強いテレビは、脳が覚醒してしまい眠れにくくなるともありました。

これから学校では毎日運動会の練習が続きます。今まで以上に疲れて帰ることも多くなります。十分な睡眠をとって元気に学校生活を送れるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

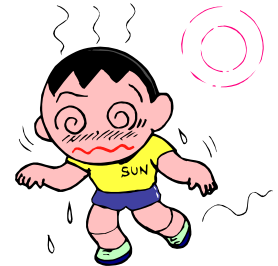


熱中症に注意しましょう！



8月の時のような暑さは少し和らぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。学校では運動会に向けて、毎日練習する日が続くようになります。暑さに慣れたこの時期でもまだまだ「**熱中症**」が心配されます。熱中症は暑さのためにおこる様々な体の不調の総称です。運動中だけでなく屋内でもおきることはご存じのことと思います。時には死にいたることもあるこの熱中症には、十分な注意が必要です。

熱中症の予防について



○いつ飲むのがよいの？

寝起き、寝るとき、入浴前後や運動時に飲みましょう。特に運動する30分前には、必ずコップ1～2杯の水を飲むようにしましょう。

○どんなものを飲むのがよい？

基本的には水かお茶で大丈夫ですが、激しい運動をした時にはスポーツ飲料もお勧めです。

○どのように飲む？

「のどが渴いた～」と思ったときには、もう遅いときがあります。

のどが渴いていなくても、暑いときには30分おきにコップ半分～1杯の水分を、こまめに摂ることが効果的です。

※ 1学期に引き続き飲み物の持参をお願いいたします。

AED設置場所のお知らせ



学校では緊急事態への備えとしてAED（自動体外式除細動器）を設置しております。設置場所は校長室校庭側窓際です。窓にAEDのシールが貼ってあります。保護者の方にも設置場所を知っていただき、緊急事態の際には活用いただければと思います。

※AEDとは・・・心肺停止状態に陥った場合に必要に応じて電気ショックを与え、心臓機能の回復を試みる医療機械です。