

ほけんだより 6月

令和4年 6月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう みな
児童の皆さんへ

5月後半から、雨の日が増えています。雨の日は滑りやすく、傘をさしているとまわりの様子も見えにくく危険です。けがや事故に気を付けて登校・下校するようにしましょう。

けがの手当てをできるようにしましょう

保健室では、毎日けがの手当てをしています。けがの手当ては、先生にやってもらえないとできないこともありますが、皆さんが自分でできることもあります。今回は、保健室で手当てをすることがとても多いすり傷と、ぜひ皆さんに自分でできるようになってもらいたい鼻血の手当ての仕方をご紹介します

1. すり傷のときは、水道で洗ってから保健室に行きましょう

すり傷で保健室に来る子のなかで、半分ぐらいの子は自分で洗ってから保健室に来てくれています。傷が砂などで汚れたままになっているとばい菌が入って治りにくくなるため、水道できれいに洗いましょう。自分でできるようになると、その後の保健室での処置がスムーズです。



2. 鼻血のときは、鼻のふくらんでいるところをつまんで血を止めます

鼻血が出たときは、血がのどに流れないように少し下を向き、小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をつまみます。鼻では息ができないので、口で呼吸をします。先生に鼻をおさえてもらうのではなく、自分でできるようになると良いですね。



水泳指導が始まります

6月から水泳が始まります。睡眠や食事がしっかりとれていないと、水泳の途中で体調が悪くなったり、思わぬ事故につながったりする危険があります。前の日には十分に睡眠をとり、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。

よく眠れましたか？



朝食は食べましたか？



下痢や腹痛はありませんか？



検温はしましたか？



保護者の皆様へ

日頃より、健康診断の準備やコロナの感染対策等、保健に関わるさまざまな点でご協力いただきありがとうございます。今月から水泳指導が始まります。健康診断を欠席された方、受診のお知らせを受け取っている方は早めの受診をお願いします。

今月は、保健室に来室する子どもたちの様子をお伝えします。

登校時のけがや事故に気を付けてください

低学年のお子様を中心に、登校時に転倒しけがをすることが増えています。荷物を持っているため、うまく手をつけず顔をけがしてしまうケースもありました。とくにこの時期は、傘を持って登校する日も多く、より危険になると考えられます。落ち着いて登校できるよう、朝の準備を余裕をもって行い、走らず歩いて登校するようお子様への声掛けもしていただけたらと思います。学校でも注意喚起をしていますが、ご家庭でも登校時の注意点について今一度お子様とご確認ください。

からだの不調を訴えての来室があります

毎日のメールでもお伝えしていますが、「気持ちが悪い」「頭が痛い」「おなかが痛い」という訴えで保健室に来る子がいます。子どもたちの様子を見てみると、発熱まではなくても、からだの不調を感じている子が多いように思います。学校では現在、コロナの感染対策のため、体調不良の訴えがあった場合は保護者の方にお迎えをお願いし、大事をとって早退していただいています。しかし、翌日には回復して登校している様子を見ると、その訴えにはさまざまな背景があるかもしれません。

頭痛、腹痛、微熱や、「なんとなく体調が悪い」といった自覚症状があるものの、客観的な所見に乏しく、身体的疾患が原因でない状態を「不定愁訴」といいます。さまざまな研究により、睡眠や食事などの生活習慣が子どもの不定愁訴に関連していることがわかっています。

1 休日も平日と同じ時間に起床・就寝しましょう

平日と休日で就寝・起床時刻の差が大きい子ほど、不定愁訴を感じる割合が高いことが明らかになっています。休日も生活リズムを崩さず、十分に睡眠をとることが、からだの不調を防ぐことにつながるといえます。

2 「孤食」を減らし、会話の機会を増やしましょう

一人で食事をする「孤食」をしている場合に、不定愁訴を訴える割合が高いことが明らかになっています。また別の研究では、保護者とのかかわりが多い子のほうが不定愁訴を訴える割合が少ないという結果が出ています。誰かと一緒に食事をする事、その日の出来事などをご家庭で話せる時間があることが大切であると考えられます。

毎日を元気に過ごすために、お子様と一緒に生活習慣を見直していただけたらと思います。

