

9月 保健だより



上田市立北小学校 保健室 H23.9.15 ⑦

涼くなったかと思えばまた真夏のように暑い日が続いていますね。だらだらしてしまいそうになりますが、こんな中でも暑い外で一生懸命声を出して運動会の練習をしている子どもたちを見ると、私も頑張らなくては!!と気持ちが引き締まります。元気もいっぱいもらっています。運動着がたくさん汚れて帰ってきたらたくさん頑張ったこと褒めてあげてくださいね☆たった一言おうちの方にほめられただけでも子どもたちはやる気いっぱいになります♪



朝の健康観察をお願いします

毎日暑い中で練習している子どもたちです。

だんだん疲れが出てきて体調が悪くなることもあるかと思えます。朝の忙しい時間ですが、お子さんにいつもと違う様子がないかをしっかり見ていただきたいと思います。

体調が悪い日に無理をして頑張りすぎると、元気な時より熱中症になりやすくなります。倒れてしまうこともあります。朝の様子をよく見ていただき調子が悪いときは早めに休ませる。連絡帳で担任へ知らせる等よろしくをお願いします。

つめのチェックをお願いします

つめが長くてけがをしてしまう。

もしくはお友達をけがさせてしまうことがあります。指のつめはもちろん足のつめも忘れずに切るようお願いします。

指のつめに関しては、つめの間に入ってしまった細菌やウイルスなどから感染症にかかってしまうこともあります。かぜの流行る前から習慣にさせたいですね。

アルコール消毒などに頼る前にまず手洗い、つめの清潔です♪



発達段階の特徴と課題を知る 《学童期》

先週出席した研修で、学童期における特徴や課題、それをどう乗り越えるかなどのお話をお聞きしました。家庭と学校の両方で過ごす子どもたちに、それぞれの役割を大切にしながらできるだけ足並みを揃えて指導していけるといいなあ～と思いました。

《学童期の特徴と課題》

- 平穏に見える時期
 - ・乳幼児期と思春期の間
 - ・第一反抗期と第二反抗期の間
 - ・大人のコントロールがきく時期（きいてしまっている時期でもある）
- 学校生活が中心になる→ 社会性を身に付ける。 ルールがあることを知り、ルールに従うことを学ぶ時期
- 人間関係に対する意識が複雑化
 - ・家庭内の人間関係（家族との関係）
 - ・家庭外の人間関係（教師との関係、友人との関係）
- 行動半径、行動能力が飛躍的に拡大する→規制と放任のバランスをいかによく保つか。
 - 大人の知らない子どもだけの世界が増えていく
- さまざまなことを体験する
 - 楽しい体験>つらい体験
 - 勝つ体験>負ける経験
- 10歳を境として変化（前思春期）→親には依存しているものの、親と自分は本質的に違うと考える

研修を受けて… 一見問題も少なく平穏に見える学童期でも、悩んだり、苦しむこともある。よい体験ばかりではなく辛い体験も経験する。という特徴や課題を知り、いつかは卒業して手を離れていく子たちに今、私が保健室でできることは何か考えました。将来何か困難に出会ったときに、逃げずに自分で乗り越えて歩いていけるたくましさを育てていきたいと思いました。（心の健康）そのために子どもの自立を大切にして、保健室で困っている子を見たとき、「私がやっけてあげよう」なんて手を出してしまうのをぐっとこらえて、成長していく子どもたちを手助けしつつ見守る姿勢で接していきたいと感じました。



にこにこ☆きらきら



がうごう

上田市立北小学校 保健室 23.9.

9がう9にち
きゅうきゅうの
でした +

運動会特別時間割がはじまりました。

暑いまい日ですが、みんなが元気がいいに練習しているすがたを
見ていると、先生もがんばるぞ!! という気持ちになってきます。
ふたんより運動しているの、みんなが思っているよりも体はつがれます。

- ① 朝ごはんはしっかり食べよう!!
 - ② 夜は早めに休もう!!
 - ③ お風呂で汗を洗い流そう!!
- この3つを、しっかり守りましょう。
これができていないことが、体調不良や大きなけが
へつながってしまいます。

Fighter みんな～がんばれ～!!

自分でできる応急手当 +
保健室に来る前



鼻をぎゅとつまむ
鼻の両わきのくぼみです。



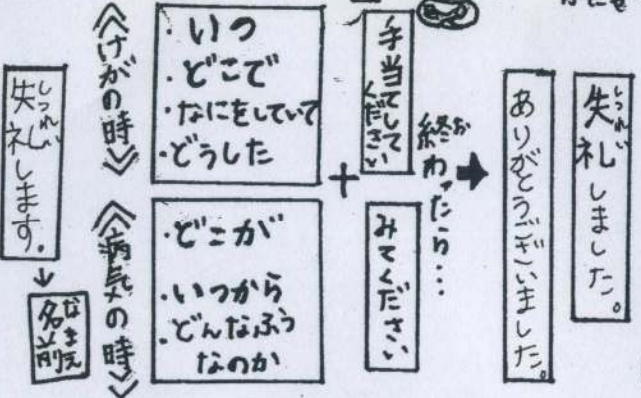
水道水できれいに洗おう!!
夏に多いです。

『自分のこと、話せていますか?』



自分のことを言葉できちんと伝えることも大切な勉強です。

★お手本★



とにかくすぐに冷やす!!
水道水で水をながしながら冷ませす。



保健室は、何度も同じけがを手当てしてはいけません。決まりがあります。「シップがえて～」「ばんそうこうがえて～」ではなく自分でもできるようにしましょう。先生も、このあじょう手当てが上手に良いか分かりやすく伝えるようがんばります。