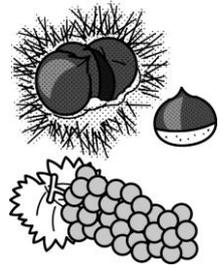




2学期が始まりました。気持ちは学校モードに切りかわっていますか？体は学校生活について行けそうですか？残暑が厳しくて、暑い日がまだまだ続きます。特に夏休みに、生活が不規則になってしまった人は、「早ね、早起き、朝ごはん」で早くリズムを取り戻しましょう。



### 保健目標 けがに気をつけよう

「スポーツの秋」といわれるように、夏と比べて運動するのに適した気候になるため、秋には市民体育祭があったり、サッカーやバスケットボールの大会があったりします。運動中に大きなけがをした、体調を崩したりしないように、運動する前は、右のことに気を付けましょう。

#### 運動した後は忘れずに！



**チェック！けがのもと？！**

- 暑さによる  つかれはないですか？
- 朝ごはんを  食べてきましたか？
- 手のつめは  のびていませんか？
- 靴ひもは  ほどけて  いませんか？
- 足のつめは  のびて  いませんか？
- 服がゆるい／  きつい感じは  ないですか？
- すいみんぐそくでは  ないですか？

### 自分の体を大切に！ 自分でできる応急処置

自分がけがをしたときに、応急手当ができるとうてもいいですね。また、家族や友達がけがをしたときにも、応急手当をしてあげられるように覚えておきましょう。

**鼻血**



顔をうつむきにして小鼻をつまむ

**すりきず・切りきず**



水道の水でよごれを洗い流す

**だばく・ねんざ・やけど**



水や氷などで冷やす

**血が出ている**



きれいなタオルやハンカチで押さえる

## おうちの方へ

### ●「すこやかな白鳥っ子」で生活リズムを取り戻してください

夏休み中、お子さんは規則正しく生活ができていたでしょうか？大きなけがや病気はなかったですか？

残暑がとても厳しく、9月になっても暑い日が続きます。日中、エアコンの効いた部屋で過ごしていた子どもたちには、エアコンのない学校生活に慣れるまで体調を崩しやすいかもしれません。毎日朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校できるようお願いします。また、疲れて帰宅すると思いますので、翌日に疲れを残さないように睡眠にも十分気を配っていただくと助かります。水筒も忘れないように持たせてください。

今年度も長期の休み明けに行っている「すこやかな白鳥っ子」による生活チェックを実施します。生活リズムを取り戻すためにご協力よろしくをお願いします。

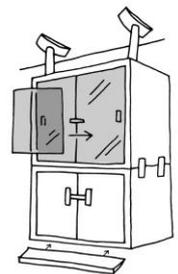
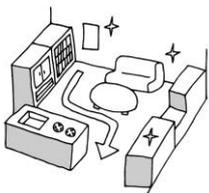


### ●「<sup>げんさい</sup>減災」は身の回りから

1995年の阪神・淡路大震災では、被害拡大要因の一つとして「家具の転倒・散乱」があげられました。建物に大きな損傷がなくても、タンスが倒れる、食器が散乱するといったことで、死者やけが人が出たり、避難に支障をきたしたりしたそうです。

こうした被害は「家具を固定する」「整理整頓」といった、普段からできることで減らせると考えられます。

お子さんも含め家族全員で身近なことから『減災』について考え、実行していただくことで、防災意識も高まり、情報共有にもつながります。防災の日を機に、ぜひ取り組んでみてください。



### ●学校保健委員会報告

1学期終業式7月20日（水）の午後、学校医（鈴木医師）、PTA役員の方、教職員が参加して学校保健委員会を行いました。内容は、「平成28年度の定期健康診断結果の報告」と「子どもたちの姿勢について」でした。

定期健康診断の結果から健康課題として次のようなことが出てきました。

「歯や歯肉の状態」が、以前より低下傾向にあるので、食後の歯みがき指導、う歯や歯肉炎予防についての指導に力を入れていく必要がある。また、「視力」についても、1.0未満の児童が多いので、姿勢と関連づけて指導していく必要がある。「アレルギー性鼻炎」「アレルギー性結膜炎」などのアレルギーを持つ児童が増加傾向にあるので、今後、アレルギーに関する理解や配慮が必要である。

子どもたちの姿勢については、①昨年11月の保健指導時に行った「姿勢チェック」の報告、②7月に行った「しせいアンケート」の報告、③各学年から「学校生活における子どもたちの姿勢」についての報告と姿勢に関する取り組み、④PTA役員の方々から「家庭における子どもたちの姿勢」について児童の様子を話していただき、情報交換を行いました。また、現在、学校で取り組んでいる「白鳥リラックス体操」を含め、今後の取り組みについて話し合いました。

鈴木医師からは、今年度から実施している「発育異常」「四肢の検査」について、「人間の体は左右不対称なのが当然である。その中で、どの程度（例えば、左右の肩の高さの差が〇〇cmなど）で精密検査の対象になるのか、学校検診から医療機関へつなぐスクリーニングのためのマニュアル作りが今後必要である」、また、「子どもたちを取り巻く環境が変わり、昔は遊びの中で自然に身につけてきた「体幹」も、トレーニングしないと身につけられない時代になった。『白鳥リラックス体操』は、時間が許すのであれば毎日行っても良いのではないか」というお話をいただいた。

ご家庭でもお子さんの歯みがきの様子や、本を読むとき、字を書くとき、テレビを見るとき、ゲームをするとき、食事のときなどの姿勢について、気を付けてみていただきたいと思います。

