

ほけんだより

2012・7・1

和歌山市立四箇郷北小学校

太陽がサンサンと輝く夏がやってきました。これから日差しが強くなり、気温も高くなります。夏の太陽に用心しなければなりません。

夏の太陽にご用心

7月保健目標

夏を元気にすごそう。

熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病など、暑い環境のもとで発生する障害をまとめて熱中症といいます。

熱失神：顔色が悪い。呼吸や脈が速い、めまい失神などがみられる。

熱けいれん：手足やお腹などの筋肉けいれん、痛みがみられる。

熱疲労：皮膚は青白く、じっとりしている。だるい、力が入らない、頭痛、めまい吐き気などがみられる。

熱射病：皮膚は赤く、乾燥している。体温が異常に高い、嘔吐、意識障害などがみられる。命が危険なこともある。

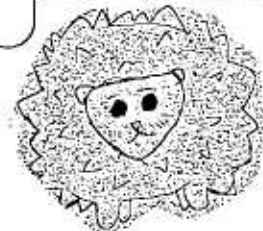
熱中症を防ぐには

帽子をかぶって、直射日光をさける。

汗をかいたら、水分や塩分の補給をする。

運動は涼しい時間に行い、こまめに休憩もとる。

日頃から睡眠を十分にとり体調を整える。



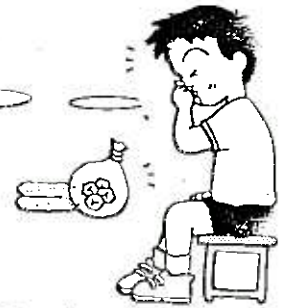
飲みすぎている？清涼飲料水

清涼飲料水は飲みすぎると、からだを冷やしたり、胃腸の働きを悪くしたりします。また砂糖がたくさんはいるので、むし歯や肥満の原因になったり、疲れやすくなったりもします。できるだけ、お茶や水などを飲むようにしましょう。



鼻血がでたらどうする？

- いすにすわり、下をむく。
- 小鼻の上をギュッとつまむ。
- なかなか止まらない時は、氷のうやぬれタオルで鼻の上を冷やす。



おうちの人とよんでね？

保健室の心窓から

昨今・・・感情的な言葉を発する子ども・・・学校でストレスを発散する子ども・・・ふと！「子は親の鏡」のことわざがよぎりました・・・

無垢でこの世に誕生した子どもは、日々の生活のやり取りのなかで親や大人の影響を受けて成長していくものである。その関わりが濃密ではなくても、希薄であれば希薄なりに、時に「寂しい」という影響を受けて人間形成されていきます。だから日々、子どもを鏡にして、まずは親としての自分の有り様と向き合ってみよう。ということがこのことわざの奥深さではないでしょうか？ところで、鏡にうつされる子どもの課題が親の課題であるならば、同じように子どもの良さを発見していくことが、そのまま親の良さをみていくことにもなるのではないのでしょうか？子をほめて親のうぬぼれにしていくのはいただけないが、「鏡」を「関わり」という意味に置き換えて、「あの子のおそこは大人になった私だかもっと見習うところかな」とか「あの子の気の弱さは親譲りだが、それがまた友達への優しさという持ち味になっているんだろうね」とつぶやきに意識していくことが大切ではないでしょうか・・・なぜなら、そのように見ることができた、言えた、親としての大人としての自分を肯定できるからで、そしてその子は、その安心した親の顔や生き方を鏡にして成長していくのではないのでしょうか。

今一度、家族のあり方を見つめなおしてみたいかがでしょうか・・・

参考資料 ことわざに気づくおや？親？カウセリングを読んで。

