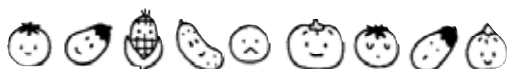


元気だより

2012/07/02



ノートルダム学院小学校 保健室

七月に入り、夏休みまであと何日と数えられるようになってきました。新しい学年になって早三ヶ月。少し寒いと感じるときでも、元気いっぱい水泳学習に励む姿。仲良しのお友達と汗をかきながら遊ぶ姿。子どもたちそれぞれ、楽しいことや、やりたいことをみつけて、イキイキとしています。疲れや気温の変化などで、夏風邪をひきやすいときでもあります。体調管理に気をつけて、元気に夏を乗り越えてほしいと祈っています。

(達富ふみ)

ストップ熱中症！

汗をたくさんかくのが子どもです。髪の毛がびしょりと汗で濡れるほど遊んだ様子をよく目にします。ただでさえ、暑い夏は、自覚してなくても汗が結構出ていると言われます。のどが渴いたと感じたときにはすでに脱水状態になっているそうです。熱中症はそんな脱水状態が引き金になることが多いのです。特に子どもや高齢者、体調の悪いときは十分気をつけていただきたいと思います。

今月号の児童向けの保健便りにも載せているんですが、水分のとり方がポイントになります。* いちどにガブガブ飲まない。* コップ一ぱいの量をこまめに飲むこと。* 冷たすぎないよう。* 暑いときはのどの渇く前に飲むこと。ぜひ水筒を持たせて登校させてください。保健便りは、本校のホームページから見ることができます。どうぞ活用ください。

ポケットにハンカチを

汗をたくさんかくのが子どもだと書きました。そこで、「汗をふこうね。」と声をかけると、「ハンカチ持っていない。」という悲しい返事が返ってくることもあるので

す。このびしょりの汗をどうするのでしよう。ハンカチ王子のように、爽やかに汗をふいて、さっぱり気持ちよく過ごしてほしいのですが。もちろん、かわいらしいハンカチをポケットからサツと出せるお子さまも多くいます。その時、子どもが外でも清潔に過ごせる習慣をおうちの方から身につけてもらっていることが伝わり、嬉しくなるのです。

わが子の経験から

子どものハンカチは、おうちでの準備から習慣づくものだと思います。性格にもよるでしょうが、一年生のときにちゃんとハンカチを用意してあげた長男は、高校生になった今でもポケットにハンカチを入れる習慣があります。うっかりしてて用意をしてあげなかった次男は、残念ながらその習慣がつかないまま中学生になりました。

ぜひお子さまに、使いやすいハンカチに名前を書いて数枚用意して、毎日ポケットに入れておくよう、みてあげてください。汗の始末や洗った後の手を拭くのに困らないように。涙をこっそり拭うのにもいい。いつか大きくなったときにもサツとハンカチが出せる人に育つように、と願って。