



すこやか通信

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久
養護教諭 北條 友加



元気に楽しくすごすために

夏休み明け、元気な子供たちが戻ってきて、学校も活気に満ち溢れています。今年の夏も記録的な暑さが続いています。お子さんの体調面に変わりはありませんか。夏の疲れが残っている人もいます。生活リズムを整え、2学期が本格的にスタートする前に体を通常モードに戻していきましょう。

9月4日（木）の学校保健委員会では、日本体育大学の野井真吾先生をお招きして、この時期にぴったりの、子供たちの心身の健やかな成長についてご講演いただきます。キーワードは「**光・暗闇・外遊び**」。夏休み、デジタルデバイスをつい長時間使用して、昼夜逆転しているご家庭もあったと思います。質の良い睡眠はどうしたら獲得できるか、朝、すっきりと目覚めるためには何をしたらよいか、明日からでもすぐに実践できる目からウロコなお話が満載です。

校医の先生方、地域の皆様、教職員と一緒にお子さんたちの心身の健康について考えてみませんか？

皆様のご参加を是非お待ちしております！！

少しずつで大丈夫！

8・9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませる時期です。「やる気が出ない…」と感じる人も多いかもしれません。それは決して「うちの子だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体が付いていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんな時こそ「いきなり全力」より「**小さくスタート**」がおすすです。例えば10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる…、それだけでも心のエンジン

は、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう！



正しく使えてますか？

～モイストヒーリング用の絆創膏～

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

絆創膏の中から黄色の膿が出て、はがれて来室するお子さんが時々います。その際、そのまま上からテープで覆ってしまうと、かえって菌を繁殖させることになるので、はがさせていただくことがあります。おうちで貼り直しをお願いいたします。

【汚れたまま貼るのはNG】

傷口をきれいに洗ってから貼ります。汚れが残ったまま密封すると、菌が繁殖してしまいます。



【端がはがれてきたら張り替える】

端が一定以上はがれると菌が入って感染の危険もあります。



【2歳以下の乳幼児は対象外】

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用する場合は3歳以上になってからにしましょう。



今月のひとこと

みなさん、夏休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。私は普段なかなか予定が合わない娘と一緒にスポーツクラブに通い、楽しく体を動かすことができました。爽やかに汗をかき、おかげで夏バテ知らずに。やっぱり運動は最高ですね！

