

ほけんだより



暑い日が続いていますね。去年より気温が高くなっているため、今まで以上に「熱中症（ねっちゅうしょう）」に気を付けましょう。クーラーがきいている部屋では、体の表面が冷えてのどがかわかず水分をあまりとらなくなり熱中症になる…ということもあるそうです。それを防ぐため、休み時間ごとに「ゴク・ゴク・ゴク」と3口水分をとるようにしましょう！楽しい夏を送るため、自分の健康を守っていきましょうね😊

R7.7 南郷小学校 保健室

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数（累計）



1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量（食事等に含まれる水分を除く）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング



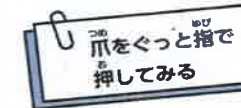
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症

チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

| | |
|----|---|
| 軽度 | のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる |
| 中度 | 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする |
| 重度 | ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も |

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

保護者の皆様へ

藪下スクールカウンセラーの いきいきコラム



「自分が悪い」と思えない子どもたち

①夏休み 生活リズムチェックカードについて

夏休みの終盤、生活リズムを整えるため「なつやすみ★生活リズムチェック」を、8月25日～29日の平日5日間に実施する予定です。詳細及びカードは、8月6日の全校登校日に配布します。

長期休み中は、生活リズムが乱れがちになってしまいます。子どもたちが2学期から良いスタートを切れるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

②健康診断結果について

4・5月に実施された健康診断結果(白・オレンジ・緑・水色の紙)がお手元にあり、まだ受診をしていない場合は、ぜひ夏休み中の受診をお願いします。

特に、歯科(緑の紙)と整形外科(水色の紙)については、放っておくと進行し治療が長引く・悪化する可能性もありますので、ぜひ早めに受診をしていただくようお願いします。お手元に用紙がない場合は再発行できますのでご連絡ください。



③お子様に関する相談について

保健室では随時、お子様に関する相談を受け付けています。身体面・心理面での相談はもちろん、学校生活での様子や過ごし方についてもお伝えできますので、ぜひ気軽にご利用ください。

また、スクールカウンセラーの藪下先生との相談予約も可能です。藪下先生は来校時に、授業を参観したり子どもたちと関わったりしています。その中で、気になる様子が見られたり、お家での様子を伺いたいと感じた場合、お声がけさせていただく事がございます。

教職員一同、お子様が楽しく、安心・安全に学校生活を送る事ができるよう、一緒に考えさせていただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



近年、学校で叱られるようなことをしているにも関わらず、指摘されても問題を認められない・謝れない子どもたちが増えてきました。そういう子どもたちの親御さんと話すと、家でも頑として自分の問題を認めず、困っていることが多いです。今日はこういうことがなぜ起こるのかを解説していきます。

実はこういう反応を示す子どもたちの家庭にはある特徴があります。お母さんは、子どもが悪いことをしたときにかばう傾向は見受けられますが、全体として性格や関わり方は千差万別です。それに対して、お父さんの関わり方には明確な傾向があります。それは、①優しい人が多く子どもの問題を指摘しない、②子どもの問題を高圧的に怒る、のいずれかに偏っているのです。どうして両極端に見える①と②で子どもの状態像が同じなのでしょうか？

実は、①と②では「子どもに悪い部分があることを認めていない」という点が共通しています。①は子どもの問題に対して、おそらく優しさのつもりで指摘しないのですが、子どもの悪い部分を見て見ぬ振りをしているのと同じです。②は「そんな悪い部分を持っていたら許さん」というメッセージになってしまいますね。

子どもは親が認めていない側面を、自分のものとして認めることができません。親が子どもの「悪い部分」を認めなければ、子どもも自分の「悪い部分」を認めることができないのです。ですから、「自分が悪い」「自分に非がある」という状況になっても、「非を認めて謝る」など社会的に不可欠な行動が取りにくくなってしまいます。

こういう風を書くとき「子どもの悪い部分を叱るのは可哀想」「自己肯定感が下がる」と感じる人がいるかもしれませんが、それは間違いです。もしも親が「自分の良い子の部分しか認めてくれない」と感じたなら、それはとても空しいのではないのでしょうか。そして、自己肯定感とは「自分にある良いところも悪いところも、全部自分だ」と思えることです。むしろ悪いところを認められない人は必ず自己肯定感が低いのです。(自分の内側にある、自分の一部を拒否し続けているのですから、当然ですね。) また、そういう子どもを普段から愛情をもって世話していくことで、子どもに「悪い部分があっても生きていける」という感覚がもたらされるのです。

