

ちょっとした不注意や悪ふざけが大きくなけに! ~こんなことをしたらどうなるの?~

二測定の時、けがについてのお話をしました。

廊下を走っていて・・・

輪ゴムを人に向けて飛ばして・・・

座ろうとしている人の椅子をひいて・・・



「ついうっかり」や「慌てていた」ことで自分がけがをしたり、「友だちをちょっと驚かせてやろう」「ちょっとからかってやろう」「ちょっとふざけるだけ」と、ほんの軽い気持ちでしたが、友だちにけがをさせてしまったりすることがあります。

「ごめんなさい」や「今度から気をつけようね」で済まされたらいいのですが、もしかしたら、それでは済まされないことがでてくるかもしれません。

「これをしたらけがをするかもしれないな、危ないな」と考えられる力のことを難しい言葉で『危険予知能力』といいます。

この『危険予知能力』はきたえることができ、きたえれば、きたえるほど、頭の働きもよくなります。

「こんなことをしたらどうなるか?」と考える癖がつくといいですね。

自分がけがをしたり、または友だちにけがをさせてしまったりすることが少なくなったらいいな、と願っています。



熱中症にならないために

◎体調が悪い時は無理をしない
◎めまい、頭痛、吐き気があれば、早めに涼しいところで休む

◆こまめに水分補給をする

◆帽子や日傘で直射日光をさける

◆日頃から睡眠や栄養をとって体質をつける



熱中症になってしまったら

意識障害、言動がおかしい、などがあれば、救急車を呼ぶ

◆涼しい場所に寝かせ、体を冷やす

◆衣服をゆるめる

◆スポーツドリンクなどで水分補給



お家の方へ

～水筒(お茶)を多めに用意してください～ (スポーツドリンクについて)

「本日は9月なの?」と思うような曇りが続いています。敏感でじっとしていても、汗が流れおちてくる暑さです。

しかし、休憩時間になると、運動場へ飛び出して汗びっしょりになりながら、完気に走り回っている子どももいます(子どもって完気いっぱい、エネルギーあふれていますね)。

そんな中、体育大会の練習が本格的に始まりました。

この暑さですので、熱中症の心配をされているお家の方も多いと思います。

先日、学校から熱中症についてお願いのプリントも配布させていただきましたが、

お茶(水筒)を多めに用意(大きめの水筒、または、水筒2本など)していただきますよう、お願いいたします。

塩分の補給も熱中症予防には有効ですので、朝ごはんには味噌汁を1杯飲んでくださることも効果があるようです。

子どもたちの水分補給に関しては、学校薬剤師の先生と相談し、緊急時に飲ませることができるよう、学校でスポーツドリンクを用意しています。

ただ、ご家庭の判断で、お子さんにスポーツドリンクを持たせたいという場合は、体育大会までに限り、水筒に入れて持たせてください。

その際は、連絡帳等で担任の先生に連絡していただきますよう、お願いいたします。

