

# ほけんだより 夏休み号

2014年7月  
貝塚市立葛城小学校  
保健室

いよいよ、子どもたちが待ちに待った夏休みが来ました。  
楽しい夏休みに何があるか、うきうきわくわくしていると思います。

夏休みに心身ともに楽しく過ごせるように基本的な生活習慣に気を付けて、体の調子を整えて夏ばてをしないようにしましょう。

また、親子で触れ合うよい機会です。お子さんの新たな一面、成長した一面にぜひとも出会ってください。びっくりしますよ。



重要

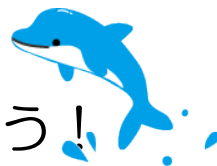


1学期の健康診断で受診を勧められた人は、必ず夏休みの間に治すようにしてください。



さあ、夏休み！！

健康に楽しく過ごしましょう！



脳に注目し、生活について考えてみました。ぜひやってみてください。

## ① 規則正しい生活リズムの安定（早寝早起き）

脳の活動時間を勉強したい時間に合わせる

太陽の光を浴びて活動モードに切りかえ

ウォーミングアップ 足・手・口を動かす ←

時間の制約をして勉強 集中力は長くて2時間

脳の回転数が落ちるときには、簡単な作業

休養



繰り返す

部屋の片づけ  
壊れたものの修理  
家事 など



9月1日に歯みがきカレンダーを持ってきてくださいね。

- ② しっかり寝よう（睡眠時間をたっぷりとる）  
よく物忘れをする・思考がうまく整理できない→睡眠不足



寝ているときに

- ①一時的に保存していた記憶を永続的な記憶に変換する。
- ②得た情報を取捨選択したりする。

これを利用して、夜、寝る前に勉強をして、睡眠時間をとり、起きてから整理すると合理的。

- ③ たっぴり栄養をとろう



脳は寝ている間も働いている。朝ご飯を食べて、栄養をとろう。  
脳の栄養はブドウ糖のみ。  
食べたものが自分自身の血や肉になっていって私を作っている。



からだ全体のことを考え、バランスの良い食事をしましょう。  
夜になるにつれて、体の中に脂肪・糖分の吸収率が高まるので、注意。

- ④ 片づけは大事（お手伝いをしよう）

脳の基礎体力・・・日常的な雑用は面倒くさがらずに片付けることで  
脳が鍛えられる。

脳は基本的には原始的な欲求・・・楽しい・面倒なことはしたくない  
忙しいときこそ、身の回りの整理することで思考も整理される。



- ⑤ いっぱい話をしてみよう（覚えたことや感じたことを話す）

情報を脳に本当にいれるということは、その情報を出力できること

↓  
いつか人に伝えられる

表現力豊かに話すこと・・・脳の機能を高める。

- ・いろんな側面からみて説明ができる。
- ・相手の身になって話をする。

たとえ話を混ぜる・・・情報を自分なりに解釈しないとできない。



（参考引用文献）

築山節「脳が冴える15の習慣」NHK出版  
斎藤孝「勉強なんてカンタンだ！」PHP出版



夏休みは、こころも体も成長する時です。  
親子でいろんなことにチャレンジしてください。

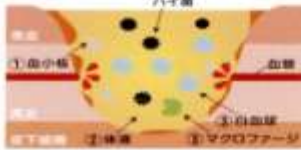
# 傷をかわかさずになおす方法をしていますか？



## キズが治るしくみ

キズは皮膚の組織が壊れ、機能障害を起こしている状態。キズができると、体は皮膚を修復しようと一生懸命はたらきます。

### キズが治るまで



#### 炎症期 (ケガの直後～3・4日間)

ズキズキした痛み・はれ・赤み・熱を帯びた感じ

- ① 血管がやぶれて出血すると、血小板が血を止める。
- ② 体液(滲出液)がにじみ出てくる。
- ③ 白血球、マクロファージなどがバイ菌や異物を除去する。



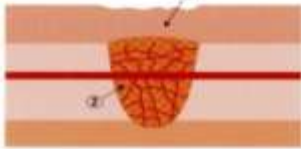
#### 増殖期 (炎症期後半～キズが治るまで)

かさぶた・赤いみみずばれ

- ① 外気に触れた体液(滲出液)が乾いて、かさぶたになる。
- ② かさぶたの下では、コラーゲンや毛細血管などが生まれ、キズを埋めるように組織がつくられる。
- ③ 体液(滲出液)の中を表皮細胞が増殖・移動し、表皮が再生される。

#### ポイント!

体液(滲出液)には細胞が増殖する環境を整えるはたらきがあり、キズの治癒には欠かせない存在です。



#### 成熟期 (増殖期後半～1年以上続く)

赤みがひく・キズあとが残る

- ① 表皮は再生・修復するが、表皮の下では組織の生成と分解が続き、次第に安定していく。
- ② 過剰にできた組織が吸収されていき、キズが収縮し、キズがだんだん小さくなる。

## モイストヒーリングとドライヒーリングのキズの治り方はどう違う？

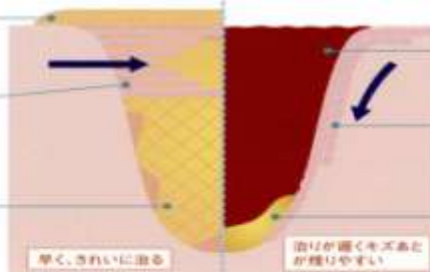
### 潤いを保つ

#### モイストヒーリング

モイストヒーリング専用のばんそうこうでキズ口をびったり覆う。

体液(滲出液)の中を細胞が動き回るため、なめらかな表皮を早く再生できる。

体液(滲出液)のはたらきを最大限に活用できるため、キズの修復が早く進む。



### 乾かす

#### ドライヒーリング

空気に触れた体液(滲出液)と血液が乾いてかさぶたになる。

新しい皮膚が、かさぶたに邪魔されて下にもぐる。

体液(滲出液)は、わずかな量しか残らないため、キズを修復するはたらきが弱くなる。

参考資料「傷を正しく治す委員会」

学校でも傷をなるべくかわかさないようにばんそうこうやラップをしています。傷が化膿しやすいお子さんもいるので、かなり薄い消毒液で消毒しています。お家でもお子さんの傷の観察をお願いします。ばい菌が入って、赤く腫れたり、化膿したりするときには、必ず傷をそのままにせず洗って、消毒しましょう。ひどいときには、病院で見せましょう。自分でばんそうこうを取る人もいるので、学校でもお話をしています。かぶれやすい人もいるので、注意していますが、何かあれば、お知らせください。



## 叱り方・褒め方



参考文献：  
著：明橋 大二  
「子育てハッピーアドバイス」  
諸富祥彦  
「PRESIDENT 2013年3月18日号」  
石川 憲彦  
「キレる子と叱りすぎる親」  
など

どんな叱り方・褒め方が子どもに入りやすいのか？子どもにとって良いのか？親にとっては、一度は悩んだことがある問題の一つですね。何度も何度も同じことで叱らないといけないのか？子どものことを思って言っているのに通じているのかいないのか？と思ったことも一度や二度ではないでしょう。

怒ると叱るの違いは知っていますか？怒るのは、相手に対して感情をぶつけることで自分のための行為です。叱るは、冷静に相手に対して教諭し、子どものための行為です。感情をこめると、子どもは自分が嫌われていると勘違いしてしまいます。

まず、叱るときには大声を張り上げないことが大切です。つつい声が大きくなってしまいますが、大声を張り上げる、これだけで暴力になり、恐怖を味わうだけで話の中身を理解できずに終わってしまいます。そして、怖い人がいないところで、同じことを繰り返すことにもなりかねません。

声は普通の大きさ、高さは低めで話してあげてください。

大事なことは、タイミングです。その場ですぐに叱らないと効果がありません。時間がたつと、子どもは何の事を言っているのか分からなくなることもあります。しかし、子どもの自尊心を傷つけないためにも、二人きりになる場所で、目線を合わせて、なぜ叱られているのか理由をきちんと説明してあげることです。

その際に、人と比べたり、できないことを追及したり、突き放したりするのではなく、簡潔に叱ることが大切です。長くなってしまうと、聞き流されてしまいます。

そして、きちんと聞いていないと思って、手を上げないでください。体罰の繰り返しは、憎しみを生み、逆に親が困ることをわざとしたり、親を軽蔑するようになってしまうからです。未来の親子関係を考えて、とどまるようにしてください。

子どもは子どもだから、何度も同じことで間違ってしまう。根気よくその子のペースで温かい目で見守ってください。あと、両親が一緒に叱らず、逃げ場を用意してあげてください。1人が叱り、1人がフォローしてあげてください。

最後に本当に大事なことは褒めることです。褒めることなんてないということはありません。普通のことを普通にできていることを褒めてください。靴をそろえていることでもなんでもいいです。できたことをすかさず褒めることが効果的です。褒めることが子どものやる気と自信を最大限に伸ばす方法です。魔法の言葉があります。「ありがとう」です。ささいなことでもやったら、ありがとうと繰り返していたら、本当に子どもは変わっていきます。子どもがうれしい時には一緒に喜んであげましょう。

子育ては自分育てとも言われています。子どもとともに失敗したりしながら成長していくものです。日々失敗かも？そんなことはありません。がんばっている自分も褒めてあげてください。みんなで一緒に頑張っていきましょう！！