

# ほけんだより 夏休み号

2015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生活習慣に気を付けて、体の調子を整えて夏バテ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

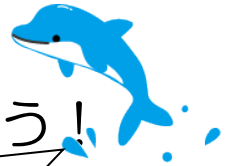


1学期の健康診断で受診を勧められた人は、必ず夏休みの間に治すようにしてください。



さあ、夏休み！！

## 健康に楽しく過ごしましょう！



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。

### ① 子どもの体を育てるために



★体にしっかり栄養を与えよう。

朝/昼/晩、きちんと食べよう。好き嫌い無く何でも食べよう。

食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしない。

時間を決めておやつをとろう。冷たいものを食べすぎないようにしよう。



★体がけがや病気をしたら早く手当をしてあげよう。

けがや病気は、すぐに手当をして、ひどくならないようにしよう。

のどが渇く前に水分を取ろう。熱中症予防

健康診断で治療勧告書をもっている人は、病院に行ってみてもらおう。

むし歯にならないように歯みがきをしっかりしよう。

体を清潔にしておこう。



★体をしっかり休めてあげよう。

早寝/早起きをしよう。

体が疲れているときには、休憩をしよう。

冷房のかけ過ぎには注意しよう。



## ②心を育てるために

### 子どもの意欲を引き出すスキル



☆傾聴・・・信じて聞くことに徹する。**1日3分**

短い時間でも良いから、真剣に子どもの話を聴く。  
SOSを出せる関係作り。



☆承認・・・いいところを心にとめ、伝える。

今、目の前にいる子どものありのままの姿を受け入れ、認める、理解する。

「もう何歳なんだから」とか、「どうしてできないの?」という言葉は、禁句

☆質問・・・質問を投げかけ、考えを引き出す。

「あなたはどうしたいと思っているの?」  
Yes や No で答えられない質問をする。



☆<sup>アイ</sup>メッセージ・・・自分が「感じたこと」を素直に伝える。

「お母さん(私)は、〇〇と思っているよ。〇〇と感じたよ。」  
×「そんなことを言っていたら、他の人に〇〇と思われるよ。」という言い方は、してはいけない。

☆リフレーミング・・・別の視点で考え、枠組みを外す。

有名なたとえ話ですが、コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」と考えるのかと「半分も入っている」と考えるのでは物事の感じ方が異なる。

たとえば、**飽きっぽい**

⇒素直・従順・環境に馴染みやすい・好奇心旺盛な・つぎつぎと新しいことを発見して提案できる・チャレンジ精神旺盛

☆フューチャーペーシング・・・自由なイメージで本音を引き出す。

望んでいる状態をイメージして、何が見るか?そこはどこか?何をしているか?いつ頃の話か?周りに誰がいるか?他に何が見えるか?何が聞こえるか?どんな気分か?など質問して何を子どもが望んでいるのか引き出していく。

例えば、甲子園でホームランを打った自分がいるなど



**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。**

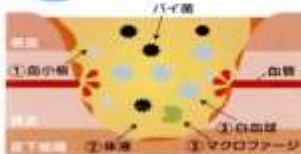
# 傷をかわかさずになおす方法をしていますか？



## 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ります。

### 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。



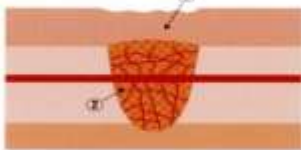
#### 増殖期 (炎症期後半～キズが治るまで)

##### 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く、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？

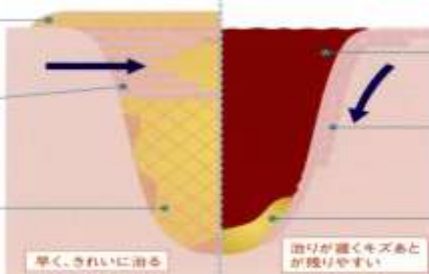
### 潤いを保つ

#### 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ぴったり覆う。

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。

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ますので、学校でもお話をしています。かぶれやすい人もいますので、注意していますが、何かあれば、お知らせください。



身長は遺伝だけでは決まりません。生活習慣が大きく影響を及ぼしています。



①食事をバランス良くとる。もちろん朝ご飯も。おやつも。

タンパク質（軟骨細胞の原料）  
肉・魚・卵・チーズなど



栄養をしっかり吸収できるように排便が大切です！！



カルシウム（骨の強化）  
小魚・牛乳・小松菜・うなぎなど



亜鉛（成長ホルモンに関係している）  
ピーナッツ・牡蠣・レバー・うなぎ・納豆・ごまなど



ただし食べ過ぎによる肥満は注意！！  
肥満細胞からでるレプチンというホルモンは性成熟に関係する。③参照

②しっかり運動をしよう。しかし、運動しすぎでご飯が食べれないほどはだめ。

体をひねる・そらす・曲げる・ジャンプするなどまんべんなく動かす全身運動。  
→軟骨に栄養を行き渡らせる・関節液の循環を良くする・骨の成長を促進する。  
→睡眠時に熟睡を促し、成長ホルモンの分泌を促す。



寝るまえに体のゆがみをリセット。

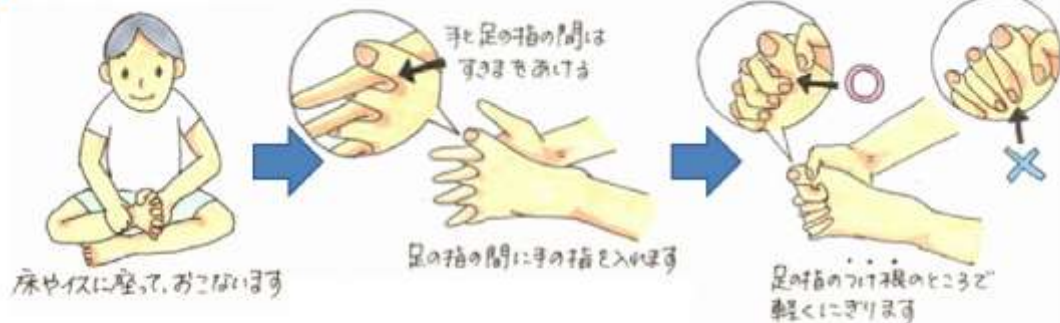
③たっぷり睡眠時間をとろう。成長ホルモンをだそう！！

寝る2時間前には何も食べない。血糖値が高いと成長ホルモンが分泌されない。



強い光を避け、暗くした部屋で寝る。  
→強い光により、性ホルモンの分泌が促される。

（身長の伸びを加速すると同時に骨を固めて成長をとめる作用がある。）



ひるのばたいそう

