

ほけんだより9月



朝晩すこしずつ秋の気配が感じられるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症の心配もあります。学校には少し多めにお茶を持ってくるようにしましょう。熱中症対策には、学校でも、下記のように指導しています。



- ①外に出るときは、必ず帽子をかぶる。
- ②汗ふきタオルを持ってくる。
- ③お茶を持ってくる。こまめに飲む。量を多めに。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節能力が低下します。運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。
- ④しんどくなり回復しない場合は、保護者に連絡をして迎えに来てもらう。回復したとしても、その日の運動は再開しない。
- ⑤早寝早起き・朝ごはんの指導をする。

熱中症には、生活習慣（睡眠不足・風邪・発熱・下痢などの体調不良など）が大きく関係しています。夏休みの間、変化していた生活時間のリズムを、学校のリズムに戻るように①まずは、就寝時間を早めに、②起床時間を早めに、③必ず朝食を食べるようにして整えていきましょう。夜のブルーライトは、睡眠を妨げ、成長ホルモンの分泌を低下させるので、携帯電話やパソコンなどは、寝る2時間前までにしましょう。

学校では、朝の健康観察で児童の健康状態の把握に努めていますが、お家でも朝出かける前に健康チェックをしていただき、気をつけていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

二測定（身長・体重）を行います。

- 9月4日（月）低学年 ×
- 9月5日（火）中学年
- 9月6日（水）高学年
- 9月26日（火）あゆみ ×



体操服を持ってきてください。
<注意>
髪型 ○



身長を計測する際に、バーに当たるので、髪の毛が当たらない二つくりの髪型にしてください。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

● すりきず

きず口の汚れを水道の水で洗いながす

● きりきず

血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

● 鼻血

うつむいて小鼻をギュッとつまむ

● やけど

すぐに水道の水でよく冷やす

モアレ検査 （脊柱そくわん検査）

背骨の異常を早く見つけるため、5年生を対象にモアレ検査が行われます。

検査日：9月15日（金）

10：00～ 体操服

5年生には、別紙でお便りも出します。おうちの方でもお子さんの姿勢について気をつけてみてあげてください。よろしくお願いいたします。



夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活リズムが乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

明日の準備はねる前にする

30分早くふとんに入ってみる

明日の朝、10分早く起きる

朝ごはんをしっかり食べる

登校前にトイレへ行く

少し早めに家を出る

こどもの発達段階からわかるこどもの心について 大阪府公立学校チーフスクールカウンセラー 梶谷 真美先生より

小学校低学年の頃

①幼児の特性が残っている→実際に行動して確かめないと理解できない。

自分を中心に物事を見る。

他者からの視点がまだ十分に育っていない。



※規則的な集団生活や仲間との遊びを通して減少して、社会性や自主的に生活する態度が身についていく。

②論理的思考がはっきりとみられるようになる

→幼児期には難しかった長さや重さを順番に並べる系列化ができる。

叱るときは、ダメだけでなく、理由を端的に話す。ほめる時にはすごいだけでなく、どの部分を評価しているのか具体的に伝える。

中学年の頃

①客観的な視点を持つようになる

→平等意識が強くなる。自分だけが損をしていることに敏感になる。

※一人ひとりの事情を考慮する「公平の概念」は高学年から

自分の理解している程度や自分の認知能力の得手不得手についても自分でわかるようになる。



②大人や社会に対して関心が向く時期

大人は見られています。大人社会を客観的な目で見ても、大人批判も出てくることも。

急にわがままになった、聞き分けがなくなったという解釈でなく、客観的な視点が育ったからこそ出てくる言葉だと理解することで大人側の不安は減る。

高学年の頃

①論理的、客観的に考える力が備わる

②外に向かっていた目が自分に向かう時期

→「なりたい自分」と「今の自分」の差を知る。

「大人から求められている自分」を捨て、「自分らしく生きる」ことを求めるようになる

尊厳欲求や自己実現欲求が満たされず、自己肯定感が低くなりやすい。イライラ、不安が起こる。→思春期



自己開示ができる雰囲気と関係が学校でも家庭でも大切。自尊感情が傷つくような言葉をたくさん浴びると自分の弱さを受け入れられなくなる。

→自分の弱さを人に見せることができると自分の内面(弱さ)を見つめること、向き合うことができる。

