

9月のほけんだより

令和5年9月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。生活リズムを取り戻してきた頃でしょうか。

朝晩はほんの少し過ごしやすい気温になったような気もしますが、まだまだ暑い日が続きます。水筒を忘れず、熱中症に気を付けて学校生活をおくりましょう。



本日の給食は「救急カレー」！上手に食べられましたか？各クラスで防災について勉強する時間があったと思います。考えたことを持ち帰り、おうちの人と話してください。いざという時に、頼りになる大人が近くにいるとは限りません。どこに、どのよう避難すれば（逃げれば）よいか、連絡先や方法を事前に話しておく目安です。

防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。



「救急」とは、お友達や周りの人がケガをしてしまったとき、すぐに手当てをして助けてあげることです。

「救急車」や「救急箱」、「救急病院」…みんなはどれくらい「救急」という言葉を聞いたことがありますか？救急車を呼ぶための電話番号は知っていますか？お友達と確認してみましょう。

保護者の皆様へ

夏休み中、大きな事故や病気を耳にすることがなくほっとしています。二学期は、校外学習や修学旅行、運動会と子どもが楽しみにしている行事も多くあります。子どもたちの様子について変化やご心配な点がありましたらぜひお知らせください。今学期もどうぞよろしくおねがいします。

睡眠習慣について

基本的な生活習慣の中でも睡眠の質は、大人にももちろん子どもにとっては特に重要です。健康的に有意義な生活を送るために、早寝早起き習慣づけのご協力をよろしくおねがいします。

「おしゃれ障害」ヘアカラーについて

「おしゃれ障害」という言葉に聞き覚えのある方も多いことと思います。染毛剤や化粧品、アクセサリなどによる悪影響の総称です。子どもの肌は未発達で大人に比べて柔らかく弱いため、刺激を強く受けてしまい、「おしゃれ障害」になる可能性が高まります。

夏休み中、髪を染めた児童が数名いるようです。染毛剤には多くの化学物質が使われており、アレルギーを引き起こしやすいものも含まれています。数年前に消費者庁が「接触皮膚炎を起こす可能性があるので子どもの染髪は要注意」と社会に呼びかけたほどです。頭皮のかぶれやかゆみだけではなく、将来的な抜け毛や薄毛を引き起こす原因にもなります。また、中学生になれば一層厳しく染髪が禁止されます。脱色を経験していると何度も黒染めをくりかえさなければならぬといったコスト面の問題もあります。

高学年になるほど、興味関心は強まるものかもしれませんが、子どもたちの健やかな成長のためにご家庭でよく話し合ってください。よろしくお願いいたします。

