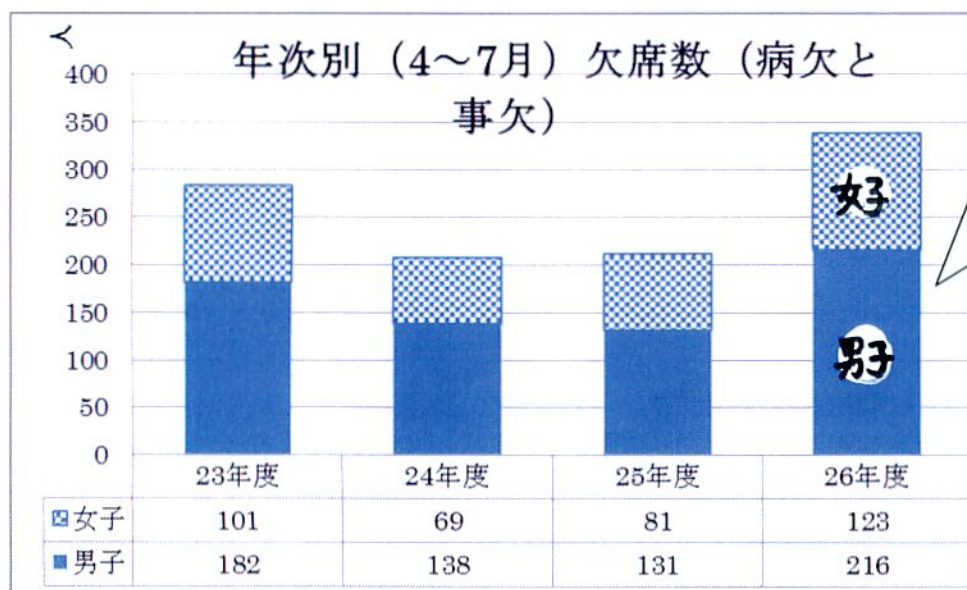


# 元気な子ども！

平成26年9月3日  
天童市立長岡小学校

朝夕過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。子どもたちは、運動会に向けて赤組・白組のリーダーを中心に、応援合戦などの練習や、係りの活動をがんばっています。

さて、<sup>はい</sup>昨年と今年の4～7月の欠席者数を比較すると、**1.6倍多くなっています。**  
グラフ1



今年の4月から「かぜ」「腹痛」「頭痛」「発熱」などの体調不良で欠席する児童が増えました。**過去4年間で最も多くなっていますし、皆出席日が1日もありません。**  
**天候不順などと関係している**と思われます。

## こんなことはありませんか？...

<sup>ねび</sup>寝冷え？ <sup>ねぶそく</sup>冷たいものの食べ過ぎ？ <sup>ねぶそく</sup>寝不足や疲れ？



- ◎暑さに合わせて、<sup>ふくそう</sup>服装を<sup>ちょうせつ</sup>調節
- ◎寝具は<sup>しんく</sup>タオルケット + <sup>うすで</sup>薄手の<sup>ふとん</sup>掛け布団<sup>ちょうせつ</sup>で調節
- ◎朝ごはんは  
<sup>しゅしょく</sup>主食 + <sup>おかず</sup>おかず + <sup>しるもの</sup>飲みもの・汁物 を  
バランスよくしっかり食べます。
- ◎早めに寝て、睡眠を十分にとります。
- ◎ゆっくりお風呂に入ります。
- ◎手洗い・うがいはいつも行います。

# 毎日、元気に登校します！



\*下記のことをお子様と一緒に読んでくださり、運動会を乗り切ってくださいようお願いいたします。

# 熱中症は、いつでも起こります！

**熱中症とは？**：暑さの中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、調節できなくなってしまった障害を言う。(熱けいれん・熱疲労・熱射病)

- 熱中症での死亡事故**：
- ①梅雨があけた、蒸し暑い時期から多く発生します。
  - ②長時間の運動中や運動後。(マラソン・登山・部活動)
  - ③35℃以上の炎天下
  - ④25℃以上の室内での通気性の悪い場所など

少し涼しく  
なりましたが、  
油断でき  
ません。



## なんといっても規則正しい生活

- **気温に注意する。25℃以上**
- **健康状態をいつもチェックする。**
- **3度の食事はきちんと食べる。**
- **必ず帽子をかぶる。**
- **こまめに水分を補給する。授業が終わったたびに飲む。**

\*\*\*\*\*

## 子どものケガを防ぐ6つのポイント

**1 服装**

洋服についている飾りやひもが遊具に引っかかり、足で踏んだりすると、大けがの原因に。

**2 くつ**

大きすぎる靴は脱げやすいので、つまずいたり、転んだりする原因に。

**3 つめ**

つめが伸びていると、お友だちにけがをさせたり、つめが折れて痛い思いをすることも。

子どもの爪は伸びるのが(お)やく、週に1回(土・日)に注意してみてください。

運動しやすいズックの用意をお願いします。ズックのひもをきちんと結ぶ練習もさせてください。

**4 目**

遊ぶ場所や遊具に危険がないか、危険な遊びをしていないか、見て確認し、遊んでいる間は目を離さないようにします。

**5 手**

横断歩道を渡るときや、駐車場・交通量の多いところを歩くときには、必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩くようにしましょう。

**6 声**

危険な場面では、なぜ危ないかを説明し、危険な場所や行動について、くり返し教えましょう。