

ほけんだより 9月

1日は防災の日
9日は救急の日

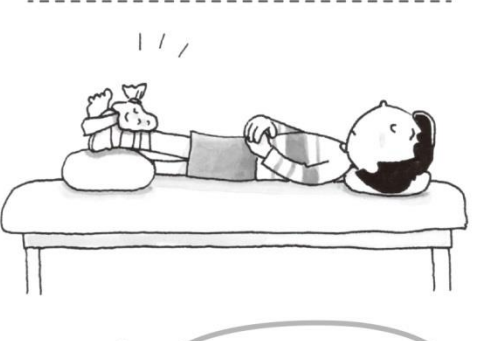
ケガが早く治ったのはなぜ??



OK!
傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した

OK!
痛みが引くまで水で冷やした

OK!
ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック
すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

ワンポイント
チェック
皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね

ワンポイント
チェック
ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

保健目標 からだをきたえよう	【今月の保健安全行事】
	3日(月) 発育測定 25日(火) 清潔検査 25日(火) 視覚検診(1年生のみ)

生活習慣を整えましょう。

〇しっかりと朝食をとること

朝ごはんは脳のエネルギーになります。朝ごはんを食べないとエネルギーがゼロのため、集中力が欠けたり、気分不良なったりします。また、熱中症にもなる可能性があるため、朝ごはんはしっかりと食べましょう。(白米はゆっくり消化吸収されるため、ゆるやかに血糖をあげてくれます。)

〇十分な睡眠をとること

(低学年・中学年10～11時間睡眠、高学年9～10時間睡眠)

睡眠不足は、脳の動きが鈍くなり体温コントロールが難しくなります。また、頭痛や腹痛などの体調不良を引き起こしたり、集中力が欠けたりと学校生活にまで悪影響が出てきます。そのため、小学生のみんなは、9時～11時間睡眠ができるように睡眠環境を整えましょう。

※寝る1～2時間前に、スマホやアイパッド等を使用しないこと。
スマホなどの光を見ることで、脳が興奮状態になってしまい、睡眠を妨げてしまいます。(脳が休んだ気にならない状態です。)

保健室で「頭痛」「気分不良」を訴える子のほとんどが、睡眠不足でした。生活リズムを取り戻すために、起床後は日光を浴びて、朝ごはんを食べてみましょう。体内時計がリセットされ、規則正しい生活に戻ると言われています。

