

ほけんだより 9月

1日は防災の日
9日は救急の日

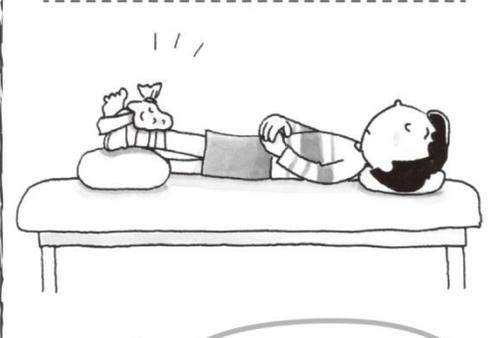
ケガが早く治ったのはなぜ??



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

<p>保健目標 からだをきたえよう</p>	<p>【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)</p>
---------------------------	--

生活習慣を整えましょう。

○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。)

○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。

