

# ほけんだより 9月

平成29年9月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

## 9月のめあて☆けがを防ごう

2学期がスタートしました。みなさん、夏休みは元気に楽しく  
すごせたでしょうか？早寝早起き朝ごはんは、わすれていません  
か？学校生活のリズムを思い出し、2学期も元気いっぱいにご  
していただけるよう、心もからだも切りかえていきましょう！



## はなざが出た！おうきゅうてあては？



9月9日は  
“救急の日”

正しい手当てを知って、けがをしたとき、自分でできる手当てに挑戦してみよう！

◆きず口が汚れていたら・・・？  
⇒水道水できちんと洗い流そう！

えんぴつの芯や砂や泥などが  
きずの中にのこったまま治ると、  
色がのこったりばいきんが入ったり  
します。汚れをきれいに洗って  
みましょう。



◆目にごみが入ったら・・・？  
⇒ぜったいに汚れた手でこすらない！

汚れた手でさわると眼球  
をきずつけてしまう可能性が  
あります。まばたきをして涙  
と一緒に出したり、水で洗い  
流したりしてゴミを出しましょう。



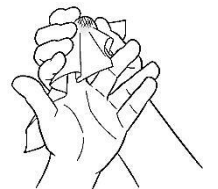
◆つき指をしたら・・・？  
⇒うごかさず、すぐ冷やそう！

指をひっぱるなどむりに  
うごかすと、痛みがつよくな  
ったり、治るのが遅くな  
ったりしてしまいます。治り  
をはやくするためにも、  
すぐに冷やしましょう。



◆指先を切ったら・・・？  
⇒清潔なハンカチなどでおさえよう！

きず口が汚れていたら水で  
しっかり洗い、血が出てい  
たら清潔なハンカチなどでし  
っかり押さえることで、血が  
とまりやすくなります。

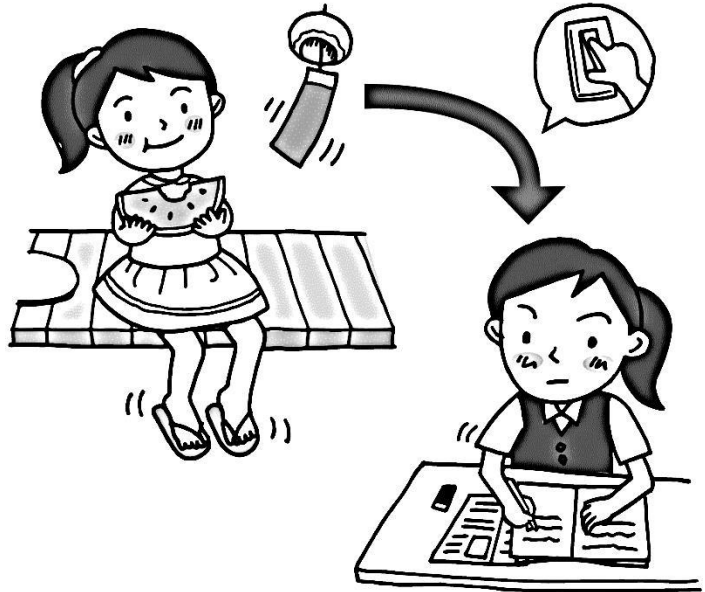


# ほけんだより 9月

平成29年9月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## 早めに切り替え!!『休み』から『学校』へ

長い夏休みも、過ぎてしまえばあっという間。休み中は、自己管理に努めていても、就寝時刻・起床時刻ともにだんだんと遅くなっていったり、食事の時間や内容（栄養バランス、間食など）も不規則になったりするものです。長期の休み明け直後はとくに、多くのみなさんが心身のコンディションづくりに苦労している様子が見られます。『休み』から『学校』へ…生活リズムの中心軸を早めに切り替えていきたいですね。



とりわけ、大きなカギになるのは睡眠です。眠くなくても早めにふとんに入り、部屋の照明を消すなど「眠る態勢を作る」ことから始めてみてください。睡眠時間をなるべく削らず日数にも余裕をもって徐々に調整していきましょう。見方を変えれば、夏休み明けは生活リズムの見直し・改善・定着のためのチャンスと言えるかもしれませんね。

## 生活リズムの見直し・改善・定着を!

### 規則正しい生活リズム

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることは、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした**体内リズム**があり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



### 夜更かしをしていると…

体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になってしまいます。すると、**体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。**寝る前は、ゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにすることが、大切です。



### 病院受診について

児童の定期健康診断において、夏休み前に受診勧告を受けたお子様は、夏休み中に受診できたでしょうか？病院を受診された場合、必ず「受診報告書」を学校にご提出ください。よろしく申し上げます。