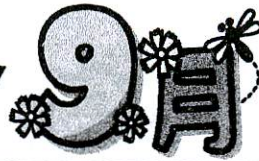


ほけんだより

みんなげんき!



平成27年 9月3日
練馬区立向山小学校

引き続き 流行性耳下腺炎（おたふく）にご注意を

一学期の後半が始まりましたが、夏休みの間、健康で楽しく過ごせたでしょうか。

夏休み中に、流行性耳下腺炎（おたふく）にかかった人がとても多かったようです。

流行性耳下腺炎（おたふく）は潜伏期間が長いのため、今後も流行するかもしれません。発熱時や、耳の下が腫れて痛い時は、早めの受診をお願いします。

また、長い夏休みの間に生活リズムがみだれてしまっていないですか？一度みだれてしまったリズムは、なかなかもどりません。毎日少しずつ工夫をし、体内時計をリセットして規則正しい生活をとりましょう。

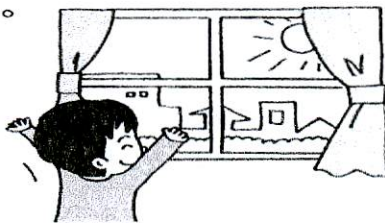
知っていますか？ 体内時計

人間の体には、昼に活動し、夜に眠るという「体内時計」がセットされています。地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は24時間よりも少し長く、このズレを解消してくれるのが朝の光です。もしも、朝の光を浴びず、食事也不規則な夜ふかし朝ねぼうの生活を続けると、体内時計と地球時間との間にあるズレがどんどん大きくなり、体調が悪くなってしまいます。



体内時計にあわせて規則正しい生活を！

●目が覚めたら、朝の光を浴びましょう。



●昼間は活発に動きましょう。



●1日3食、しっかり食事をとりましょう。



●夜は光を浴びず、暗いところで眠りましょう。



自分の体を大切に!
自分でできる**応急処置**

鼻血



顔をうつむきにして小鼻をつまむ

すりきず・切りきず



水道の水でよごれを洗い流す

だぼく・ねんざ・やけど



水や氷などで冷やす

血が出ている



きれいなタオルやハンカチで押さえる

フェルン! けがのもと?!



暑さによる つかれはないですか?

すいみんぶそくではないですか?

朝ごはんを 食べてきましたか?

服がゆるい/きつい感じはないですか?

手のつめは のびていませんか?

足のつめは のびて いませんか?

靴ひもは ほどけて いませんか?

9月9日は「救急の日」

- ☑ 飲み薬と外用薬を、きちんと整理して保管しよう。
- ☑ 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- ☑ 開封した日付を書いておこう。
- ☑ 説明書と一緒に、外箱ごと保管しよう。
- ☑ 残り少なくなった薬は補充しよう。
- ☑ 直射日光・湿気を避けて保管しよう。

使いたいときに「あれっ?」「しまった!」とならないよう、救急箱の中身は時々チェックしましょう。

救急箱の中身は大丈夫ですか?

夏のつかわれを感じたら...

お風呂につかって

早めに寝よう



気温差5°C=衣服1枚分

秋らしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜になったり、油断してうす着で寝たら夜中に急に冷え込んだり、台風がやってきたり。天気が不安定なこの季節、体調を崩す人が多いようです。

気温差5°Cで、衣服1枚分といわれています。好きな時に脱いだり着たりして、調節できる服装がいいですね。

せっかくのスポーツの秋、風邪をひいてはもったいない。上手に工夫して、毎日元気に遊びましょう!