

ほけんだより

みんなげんき!



令和元年 9月 9日
練馬区立向山小学校

2学期が始まりました。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、なかなかもどきません。毎日少しずつ工夫をし、生活リズムの切りかえをしましょう。保健室へは、お腹が痛くて湯たんぽを借りにくる子がたくさんいます。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送るエネルギーを蓄えてください。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか? ふとん
に入る時間を決めよう。



朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。



下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。



なんかぐっすり
眠れてない
気がする





スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。



9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありますか？ 
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- バンソウこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？ 



これだけ是可以るようになるよ

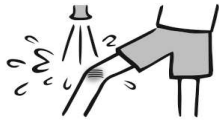
応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます

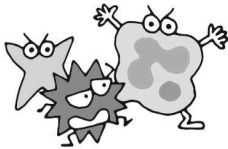


鼻血

小鼻をつまんで少しづつつまみます



みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

