

ほけんだより



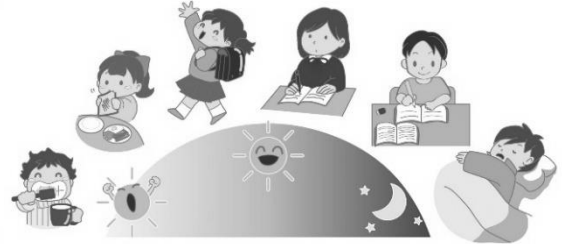
令和元年 9月 10日
練馬区立南が丘小学校
保健室

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。2学期が始まって、1週間以上がたちました。夏休みに生活リズムがくずれてしまって元に戻っていない人は、早起きから始めて、規則正しい生活リズムになるように心がけてください。また、引き続き、こまめな水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。



9月の保健目標

生活リズムを整えよう



ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもすっきりしない」「なかなか眠れない」という人は、このようなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたりしていませんか。

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマートフォンやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうと言われています。



朝、起きてすぐに太陽の光をあびる

メラトニンは、朝起きて14~15時間たってから分泌が始まります。

起きたら太陽の光をしっかりとあびて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



朝ご飯を食べて、登校しましょう！

私たちが寝ているとき、脳も休んでいるわけではなく、実は起きているときと同じくらいエネルギーを消費しています。そのため、目覚めたときには、体のエネルギーは不足しています。このエネルギー不足の状態に登校すると、勉強や運動で力を発揮することができません。

1日を元気に過ごすために、朝ご飯でエネルギーを補ってから登校しましょう。

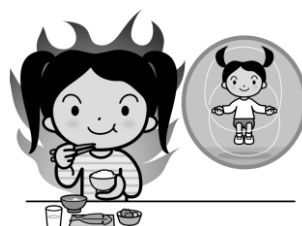
●朝ご飯の働き●

集中力が高まる



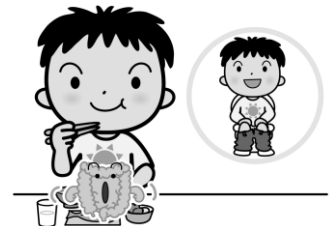
脳のエネルギー源となるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。

体温が上がる



体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子よくなり、元気に活動しやすくなります。

便通がよくなる



胃腸の働きが活発になり、便通がよくなります。排便をしてから登校すると、すっきりした状態で勉強や運動に取り組めます。

自分でできる応急手当の基本は3つ！

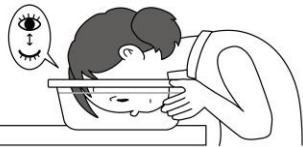
洗う

すり傷



水道の流水で、傷を洗い流す。

目にゴミが入った



洗面器の中で、まばたきをする。

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

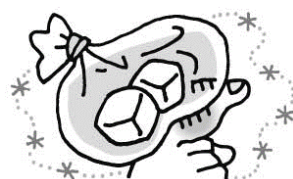
冷やす

やけど



水道の流水で、痛みがおさまるまで冷やす。

つき指・打ぼく



氷を入れたビニール袋で、20分間冷やす。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

何のため？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果もある。



何のため？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- はれや痛みをおさえる。
- けがの回復を助ける。



押さえる

切り傷



清潔なハンカチなどを傷口に当てる。

鼻血



顔を下に向け、小鼻をつまむ。

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のため？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。



応急手当の後も確認

☆傷の状態（痛み、はれ、変形）や傷口の変化に注意！

このようなときは病院へ

- 痛くて動かせない
- 変色したり、変形したりしている
- 出血量が多い
- 気分（顔色）が悪い
- 冷汗が出ている

