

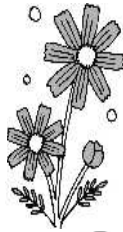
# ほけんだより 9月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 24 年 9 月 3 日発行  
(家庭数配布)



楽しかった夏休みも終わりました。しかし、休み中に生活リズムが乱れてしまい、なんだか調子の悪そうな顔もちらほら見られます。夜、寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。

また、思わぬケガや事故にもつながります。生活リズムを整え、大人も子供も健康に過ごせるようにしましょう。



9月の保健行事  
 発育測定・保健指導  
 4日(火) 高学年  
 5日(水) 中学年  
 7日(金) 低学年

## 生活リズム☆☆☆☆☆チャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？ まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

☆明日は、今日より

10分早く起きる。

☆寝る前に、次の日の持ちものを準備する。

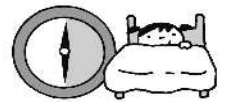
☆朝ごはんを必ず食べる。

☆朝ごはんの後、トイレに行く。

☆今日は、昨日より

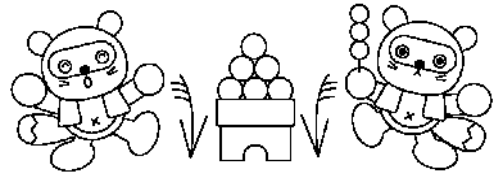
30分早く寝る。

生活リズムの五つ星がそろうように、今日からチャレンジしよう!!



### 9月の保健目標

## 生活リズムを整えて ケガを予防しよう



食べる  
運動する  
ねむる

## 生活リズムの基本

わたしたちの毎日は、「食べる、運動する、ねむる」ということを中心にくり返す生活リズムになっています。この生活リズムが、不規則な生活によってみだれると、からだのリズムもみだれ、元気がなくなってしまいます。

しっかり食べよう！ よくからだを動かそう！ ぐっすりねむろう！





## 9月9日 救急の日

9(きゅう)9(きゅう)で、9月9日は救急の日になったんだよ。急な病気や事故のときのために…

- 自分でできる、かんたんな応急手あての方法をおぼえておこう!!
- 救急車のよび方をおぼえておこう!!



応急手当て  
自分で  
できますか?

## けがをしたときの、 応急手あての きまり

けがは、見た目よりもひどいことがあります。少しでも早くなおすために、右のようなことをしましょう。手やうでのけがの場合も同じです。

自分でできないときは、周りの人にたのおといいですね。



保健室では、打撲などで保冷剤を使用する際に、ハンカチで包んで使用することがあります。その際、ハンカチを身に付けていない児童もいます。

いつでも、すぐに使えるように、清潔なハンカチを身に付ける習慣をつけましょう。



朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、まだ暑い日もあります。下着や髪形を工夫するだけでも、涼しく過ごせます。ぜひ、お試しください。

### 下着を着ると、すずしくなります



あせは下着に吸い取られると、早くかわきます。そのとき、たくさんの熱がうばわれるので、すずしいと感ずるのですよ。下着のパワーの1つです。

## アップでクールに

長い髪をまとめてアップにすると、首の後ろの風通しがよくなり、首筋の温度は2℃、湿度は8%も下がるそうです。見た目に涼しそうだけでなく、本人も涼しく過ごせるなんて、言うことなし。おしゃれを楽しめるところもいいですね。

アップにするほどの長さのない人は、前髪やサイドの髪を上げるだけでも、スッキリとして涼しく感じられます。

暑い日が続きますが、冷房だけに頼らず、涼しく過ごす工夫をして、元気に夏を乗り切りましょう!!

(参考：2011年8月9日朝日朝刊)

