

ほけんだより

9月号

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。感染症を予防しながら充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか。夏休み中の生活リズムから学校生活のリズムにもどし、元気に過ごすため、まずは早寝・早起きを心がけましょう。

9月の保健目標は



生活リズムを見直そう

Q そもそも生活リズムってなんだろう？

A かんたんというと、朝起きてから寝るまでの行動のこと。

○ 生活リズムチェックをしてみよう！（できていたらチェックをつける）

<input type="checkbox"/> ほぼ決まった時間に起きる 	<input type="checkbox"/> 起きたらまず太陽の光をあびる 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる 	<input type="checkbox"/> うんちができる
<input type="checkbox"/> お風呂は早めに入る 	<input type="checkbox"/> 寝る前はスマホやゲームをしない 	<input type="checkbox"/> ほぼ決まった時間に寝る 	<input type="checkbox"/> 元気に体を動かしている

🕒 体内時計を矢知っていませんが

私たちの体の中には「体内時計」という生命と健康の維持に関わる1日ごとのリズムをつくりだすシステムがあります。この周期は24時間より少し長いので、24時間からずれた体内時計は、毎日リセットさせる必要があります。リセットの役割を担っているのが太陽と同じ強さの光です。朝早い時間に光をあびると夜眠くなるのが早まり、逆に夜に強い光をあびると体内時計が日中と誤解して金針を昼間にもどし、眠くなるのも遅くなります。1日を元気に過ごすためには、毎朝太陽の光をたっぷりあびることが大切なのであつね。

新型ウイルス感染をのりこえるための説明書

諏訪中央病院総合診療科の玉井道裕医師が作成した
 ものです。今までのコロナとデルタ株の違いについてや、マスクでの
 予防の大切さなどイラストとともにわかりやすく解説しています。
 右のQRコードからサイトへいけるのでおうちの人と、
 一緒に読んでみてね。



「なんだか心が落ちこんでいる...」という時は、

おうちの人、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど、
 近くにいる大人に相談してみてください。必ず、あなたを助けます。
 他にも【24時間子供SOSダイヤル/0120-0-78310】や、【チャイルドライン/
 0120-99-7777】など、相談を電話ですること您也可以。

9月1日防災の日

○ 1923年9月1日に関東大震災が起こり、
 とても大きな被害がでました。その日の
 ことを教訓に「防災の日」が設けられ
 ました。

💡 いざという時のために石鹸を認しよう。

- ・非常口
- ・避難経路
- ・避難場所
- ・非常持ち出し袋

⚠️ かけなどくずれやすい場所に行かない。

⚠️ 川、河口、海など水辺に近付かない。

⚠️ たおれる、こわれる危険がある建物の
 近くに行かない。

9月9日救急の日

💡 正しい手当てを石鹸を認しよう。

- ・すり傷... 水で洗い、傷口のよごれをおとす。
- ・きり傷... きれいなハンカチやティッシュで傷を
おさえて血を止める。
- ・だぼく、ねんざ... すぐに冷やして安静にする
- ・はな血... 小鼻をつまんで下を向き、口で息をする

<< クイズにちょうせん! >>

Q1 救急車を呼ぶときは?

- ① 110番
- ② 119番

Q2 出血を少なくするには傷口をどうする?

- ① 心臓より低くする
- ② 心臓より高くする

▶▶ 答えはどちらも「②」です。

ほけんしつより~おうちのかたへ~

新型コロナウイルスの集団感染防止のために、お願しいたいことがあります。

- 毎朝、お子さんの顔、声、体温などから「いつもと違うな」と感じたら無理せず休ませてください。
- 学校生活の中でお子さんが体調不良を訴えた際は早退のご連絡をさせて頂きます。すぐにお迎えができるよう、お願しいたいします。
- マスクの着用をお願しいしていますが、なるべく飛沫量の少ない「不織布マスク」の着用をお願しいたいです。