

ほけんだより



平成26年度 9月号
春日井市立大手小学校



2学期がはじまりました。雨がひどかったり、蒸し暑かったりしましたが、みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？ 疲れが残っている人もいるのでしょうか。学校の生活リズムに体が慣れるといいですね。体調管理に気をつけて、2学期も元気にすごしましょう。

今月の予定

8日(月)	はついくそくてい 発育測定	4年
9日(火)		6年・5・6組
11日(木)		5年
12日(金)		3年
17日(水)		2年
18日(木)		1年



がつ ほけんちくひょう
9月の保健目標

き そくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

夏休み中に生活リズムが狂ってしまった人はいませんか？その人は、まず「朝、早くおきる」ことを心がけましょう。毎日おなじ時間に目がさめたり、夜になると眠くなったりするのは、脳からでるホルモンのはたらきだといわれています。

夜になると脳の中で「メラトニン」が増えてきます。メラトニンは眠くなる「眠り薬」のようなものです。昼間に体を十分動かすと、メラトニンはたくさん出されて、ぐっすり眠れるようになります。でも、寝る前にテレビやゲーム、携帯・スマホ、パソコンなどの明るい光をたくさんあびてしまうと、メラトニンが出にくくなってしまいます。



また、朝起きて太陽の光をあびると、生体時計が1日24時間にリセットされます。朝起きる、朝ご飯を食べる、決まった時刻に学校へ行くなどの行動で、からだのリズムは一定にたもたれています。

健康にすごすために、決まった時間に起き、朝ごはんを食べましょう。そして、昼間は体を十分動かし、夜は早く寝ましょう。



こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」

すりむいた



きずぐち よこ つち すな
傷口の汚れ(土や砂など)を
あら なが
洗い流す

やけどをした



みず なが ひ
水を流しながら、よく冷やす
(水道の水は直接あてないようにする)

目にゴミが入った



みず せんめん き
水をためた洗面器に
かお
顔をつけて、まばたきをする

～ 他に 自分でできることはあるかな? ～

手当ての
このままでは自分でやってみよう

● 水で洗う
水道の水で洗い流します。
→ 傷口をきれいにし、
ばい菌をとりのぞくためです。

● 血が出ている部分を押さえる
傷口に、汚れていないハンカチ
を当てて押さえます。
→ 傷口を守り、血を止めるためです。
→ ほかの人やものに、血をつけない
ためにも大切です。

● 鼻血が出たら、鼻をつまむ
人さし指と親指で、
鼻のあなを閉じるように
つまみ、下をむきます。
→ 早く血を止めるためです。





このほかにも、ねんざ、だぼく、骨折などをしたときに 行う 応急 手当が R I C E です。けがを 早く 治すために 大事な 手当てです。ぜひ 覚えましょう。

○R est 安静にする

無理せず 安静にすることで、けがをしたところがひどくなるのを 防ぎます。

○I cing 冷やす

冷やすことで、血管が 収縮 して 内出血や 炎症をおさえて、はれや 痛みをおさえます。（1回 15～30 分）

○C ompression おさえる

おさえたり、固定することで、出血や 内出血の 量を 少なくして、はれをおさえます。

○E levation 高く 上げる

心臓より 高く 上げることで、血液が 心臓にもどりやすくなり、内出血やはれをおさえて、痛みもやわらげます。

