

ほけんだより 9月

平成30年9月3日
赤崎小学校保健室

なが なつやす お 長かった夏休みが終わりましたが、どんな夏休みをすごしましたか？夏休みの間は生活リズムがくずれていた人もいます。まずは、起きる時刻を決めて、早起きから始めてみましょう。早起きすると、夜も自然に早く寝られるようになりますよ。

あつ ひ あさゆう ひる おんどさ おお まだまだ暑い日が続きますが、朝夕と昼の温度差が大きくなっています。体調管理には気をつけましょう。



こんげつ
今月のほけんもくひょう

せいかつ
生活のリズムをととのえよう。



9月4日～10日は「あたごっこ みんなでチャレンジスマイル週間」です。夏休みにくずれた生活リズムをととのえるチャンスです。しっかりと取り組んで、前期後半をスムーズにスタートさせましょう！

どうして早ね早おきが大事なの？

・すいみんの役わり

ねむることで、つかれをとったり、体を成長させたり、健康を保ったりしています。そして、新しく勉強したことのきおくもしています。しっかりとねむることで、心も体も成長します。

すいみん不足になると、「イライラ」したり、「気分が落ち込んだり」気持ちのコントロールがうまくできなくなることがあります。さらに日中にねむくなって、勉強に集中できなかったり、注意力が落ちて、けがをしてしまうこともあります。

・しっかりねむるためのポイント

① ぬるめのお風呂につかる

心と体がリラックスして、ぐっすりねむれます。

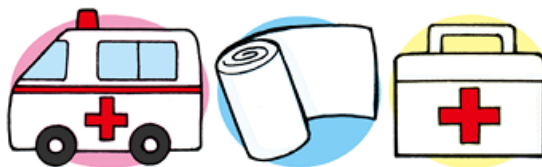


② ねる前は、ゲームやスマホを使わない

ゲーム機やスマホから出る光を「ブルーライト」といいます。このブルーライトを夜にあびると、脳が朝だとかんちがいしてねむりにくくなります。



く が つ こ の か
9月9日は
きゅう きゅう ひ
救急の日



「9」が2つで「きゅう・きゅう」。9月9日は救急の日です。
救急というのは、けがや急病の応急手当てをすることです。

じぶん
自分でできるけがの手当て

けがをしたときに、まちがった手当てをしてしまうと、悪化して、なおりが悪くなったりすることがあります。正しいけがの手当てを知り、自分でできるようになるといいですね。

あう

こけて、すりきずができたときは、きず口をあけてすなや、どろを落としましょう。そのままにしておくと、バイキンがふえてしまいます。



ひやす

やけどをしたときや、足をひねってねんざをしたときは、まずはしっかり冷やしましょう。やけどを冷やすときは、流水で冷やしましょう。



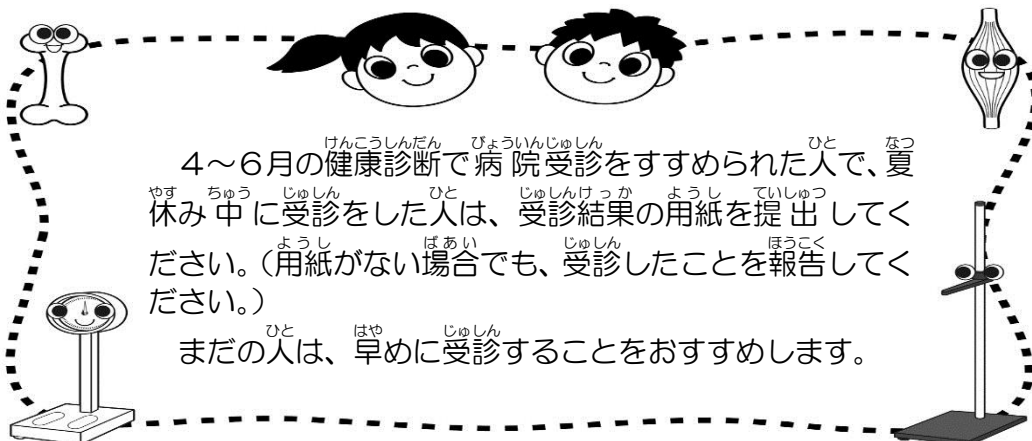
おさえる

はな血の時は、はなをつまむようにして、切りきずの時は、きず口をおおうようにして、血が止まるまでしっかりおさえましょう。



あげる

ねんざや出血が多い切りきずなどは、けがをした部分を心臓より高くあげましょう。そうすることで、けががひどくなることをふせぐことができます。



4～6月の健康診断で病院受診をすすめられた人で、夏休み中に受診をした人は、受診結果の用紙を提出してください。（用紙がない場合でも、受診したことを報告してください。）

まだの人は、早めに受診することをおすすめします。