

ほけんだより



令和5年8月31日

針尾小学校 保健室

おうちの人とよみましょう

学校が始まり、9月になりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校生活への切りかえが必要ですね。「うまくいってないよ」という人におすすめなのが、『朝ごはんをしっかり食べること』『朝起きたらまどに向かって太陽の光をあびること』ぜひ試してみてくださいね。



◆保護者の方へお願い◆

(給食時のマスクについて)
給食配膳時には、全員マスクを着用しますので、忘れないように持たせてください。



元気のもと「生活のリズムをととのえる」こと。

9月4日(月)～8日(金)は「生活リズムチェックカード実施週間」です。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、元気に学校生活を送ってくださいね。11日(月)に担任の先生へ提出しましょう。



どうして早ね早おきが大事ななの？

・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」など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、勉強に集中できなったり、注意力がおちたりして、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、ゲームやタブレット、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。

③ 毎日決まった時間におきる

体の中には、目には見えない時計があります。毎日決まった時間に起きると、夜もだいたい決まった時間に眠たくなるものです。「早ね・早おき・朝ごはん」を大切にすごしましょう。



けがをしたり、まちがった手当てをしてしまうと、悪化してなおりがわるくなることがあります。
 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！

ケガが早く治ったのはなぜ？



OK!
傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した

OK!
痛みが引くまで水で冷やした

OK!
ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック
すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

ワンポイント
チェック
皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね

ワンポイント
チェック
ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ