

けんこう 健康のアンテナ



生活リズムを
整えよう!!

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

令和元年9月6日(金) 黒島小中学校 保健室

前期後半がスタートして一週間。夏休みの間にみんなたくましくなった気がします。前期後半もたくさんの行事があって、活躍の場面はいっぱいです。「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した日々を送りましょう。

生活リズムを整えよう



身体測定後に、生活リズムとメディアについてのお話をしました。

早起き

早起きすると、一日の生活リズムが整いやすくなります。朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びましょう

運動

おなかですくのでご飯をおいしく食べられます。寝つきもよくなり、生活リズムが整いやすくなります。

朝ごはん

朝は、体も脳もエネルギー不足です。朝ごはんですっかりチャージしましょう。

早寝

眠っている間に、体が成長したり、脳が記憶を整理したりします。体にも脳にも大切です。

運動会の練習始まっています!!

- 1 睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べる
- 2 つめを切っておく。
- 4 準備体操をする。
- 5 水分をこまめにとる。
- 6 具合が悪くなったら、無理をしない。



ケガなく、元気で最高のパフォーマンスを!



運動後もクールダウン

保護者の方へ

夏休みなどを利用して、むし歯などの治療はお済になったでしょうか? 治療が終わったら、受診結果の用紙を担当までご提出ください。また、お子様の身体面で変わったことや気になることがありましたら、学校までご連絡いただくと幸いです。

9月の黒島っこ大作戦は
9月9日(月)～15日(日)です。
生活リズムを元に戻すために、
しっかり取り組みましょう。

9月9日は救急の日



けがをしたり具合が悪くなったりしたとき、自分でできる手当があります。自分で手当できると、それ以上ひどくならずすみませす。きちんとできていないとひどくなってしまうことがあります。正しい手当の仕方を知っていざというとき、応急手当ができるようにしましょう。

ケガをしたら 自分でできる応急手当			✕ やってはいけないこと ◎ やってほしいこと
すり傷 <small>グラウンドでこけちゃった</small>	きり傷 <small>カッターナイフで切っちゃった</small>	つき指 <small>ボールが当たった</small>	
✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる <small>しゅっけつ おおとき 出血が多い時は 病院へ</small> 	✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 <small>いたれや痛みが ひどい時は病院へ</small> 	
さし傷 <small>木の小さなとげがささった</small>	さし傷 <small>さびた釘をふんでしまった</small>	やけど <small>熱いお湯が手にかった</small>	
✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする <small>ぬ 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</small> 	✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く <small>はしょうふうの 破傷風の 危険があります</small> 	✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす <small>みず つよ 水は強くあてずに やさしく</small> 	
鼻血 <small>急にでてきたよ</small>	目にゴミ <small>なにが目にいった</small>	ねんざ <small>足をひねっちゃった</small>	
✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごをひいて鼻をつまむ 	✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す 	✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす 	

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
 ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。
 でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。
 みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



