

9月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO.5
令和元年9月3日

2019

保健目標

生活リズムを整えよう。ケガの予防をしよう。

夏休みは楽しく過ごせましたか？いよいよ2学期が始まりました。まだ暑い日が続きますが夏の疲れが出て体調を崩してしまう人もいます。規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わわり、学校での生活が始まります。生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早く寝・早く起きる



朝ごはんを食べる



外遊びをする



よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



快眠がとれるだけでなく、脳の疲労をほぐしてくれます。

心が落ち着く



すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記憶を整理する



脳の発達して開えたことなどを整理し、記憶として定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気を体を守る



感染症などの病気に対するこの力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむりがあがり、早くねむることができるようになります。また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすりとおねむりすることができます。すいみん（快眠）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の働きを活性化します。そして、食べ物のみこむことで胃と腸の働きを自覚させて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体が活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



運動をするとどんないいことがあるの？



骨や筋肉を強くする



内臓の機能を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむる

ほかにも
ストレスを
発散する
肥満を防ぐ
など

9月9日 救急の日

9(きゅう)9(きゅう)で、9月9日は救急の日になったんだよ。急な病気や事故のときのために…

- 自分でできる、かんたんな応急手あての方法をおぼえておこう!!
- 救急車のよび方をおぼえておこう!!

救急の場合は近くの大人に知らせよう！

応急手当の基本 RICE 処置

安静にする (Rest)
けがをした部分を患部に動かさず、痛みが悪化する恐れがあるので静かにします。

冷やす (Iceing)
痛みを鎮める役目を果たすことで、内出血や腫れ、痛みをおさえることができます。

圧ばく (Compression)
けがをした部分を包帯やサポーター、エラスティックバンドなどで適切に圧はくすることで、はれや内出血をおさえることができます。

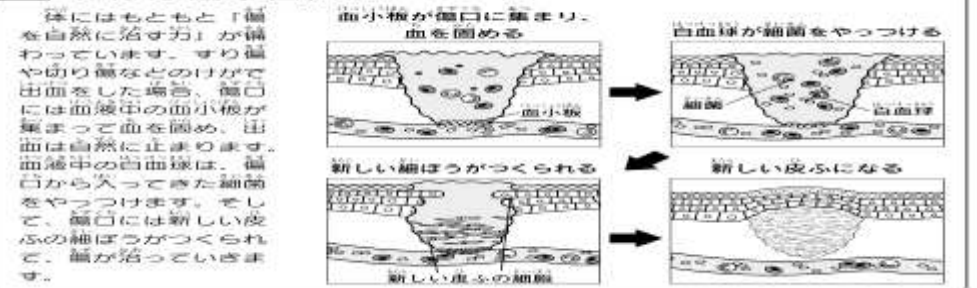
高く上げる (Elevation)
けがをした部分を心臓よりも高く上げることで、はれや内出血をおさえることができます。

けがの応急手当を覚えておこう



- 打撲・ねんざ** すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。
- やけど** 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。
- すり傷・切り傷** 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんごうそうなどで保護します。
- 鼻血** 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

けがが治る仕組み



2学期の身体測定・視力検査の日程

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身体測定	9月9日(月)	9月9日(月)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月10日(火)	9月10日(火)
視力検査	9月12日(木)	9月12日(木)	9月11日(水)	9月11日(水)	9月11日(水)	9月12日(木)

夏休み 歯みがき カレンダー

食事やおやつ後にしっかり歯みがきができましたか？
カレンダーは、担任の先生に提出してください。

