

# ほけんだよりが

平成29年9月1日  
海田南小学校 保健室



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、元気に過ごせましたか？

5年生は、8月21日～8月24日に3泊4日の野外活動がありました。暑い中、体調が悪くなる児童もいましたが、大きなけがや病気もなく、元気に終えることができました。野外活動で学んだことを、学校生活に生かしましょう。

さあ、今日から学校生活が始まります。休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、次のことに気をつけて、早く生活リズムを立て直しましょう。

## 1 朝は早く起きて、太陽の光をあびよう

太陽の光をあびると、体の中の時計が正しくなって、1日の生活リズムがとりもどせます。

## 2 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは、午前中の活動エネルギーです。しっかり食べて、パワーをつけよう。

## 3 早めにふとんに入ろう

睡眠不足は、疲れがとれず体調が悪くなりやすいです。早めにふとんに入って、8～10時間ぐらいはぐっすり寝ましょう。

できていたら○をつけてみましょう。

1日3食食べる	食べたら歯みがき	計画的に勉強する	外で体を動かす	早めに寝る
				

## 生活リズムと心の健康について

### ☆食事と心の関係

脳をたくさん使うと、お腹がすきます。脳は、栄養をためておくことができません。寝ている間にもエネルギーを使っているのです。朝ごはんを食べないと、集中力や記憶力が落ちると言われています。

### ☆排便と心の関係

「旅行中は、便秘になりやすい」という人は、いませんか？排便は、心の影響を受けやすいと言われています。

### ☆運動と心の関係

体を動かすと、体温が上がり、血液のめぐりがよくなります。すると、全身の働きが活発になり、やる気がでてきます。運動は体だけではなく、心の健康にも重要です。

### ☆睡眠と心の関係

睡眠中、体は休んでいますが、脳は情報を整理したり、記憶したりしています。睡眠は、脳をよりよく働かせるための栄養剤です。



◆ 保健行事予定(身体測定・視力検査) ◆

9月4日(月)	6年	7日(木)	3年	12日(火)	たんぼぼ
5日(火)	5年	8日(金)	2年		
6日(水)	4年	11日(月)	1年		

※身体測定当日は、髪の毛を高い位置で結んだり、ピンで留めないようにしましょう。  
 ※眼鏡を持っている人は、忘れないように持ってきてください。



9月1日は『防災の日』 9月9日は『救急の日』です

平成26年8月20日に起こった広島市の土砂災害、そして、今年、日本各地で大雨による災害が発生し、大きな被害を受けました。

学校で、家庭で、地域で、災害への備えと救急体制の整備を心がけていきましょう。

## 家庭用救急箱の中身をチェック!



- この機会に、ご家庭にある救急箱の中身を点検してみましよう。
- 足りなくなっているものや補充し忘れていたものはありますか?
  - 使用期限が切れていたら、買い換えましよう。
  - 病院で処方された薬は、医師の指示にしたがって正しく使いましよう。
  - 使い捨ての手袋やマスクも入れておくと便利です。

## 災害に備えて...



- 万が一のときに避難する場所を、家族と確認しておきましよう。
- 非常時持ち出し品のチェックリストを作りましよう。  
貴重品 水 非常食 衛生用品 着替え くつなど
- 最新の気象情報や防災情報をチェックするようしましよう。(「広島県『みんなで減災』はじめの一步」)



### やけど

すぐに流水で冷やしましよう(炎症や痛みをやわらげ、清潔にしましよう)。  
 ※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やしましよう。30分は冷やすようしましよう。



### すり傷・刺し傷・切り傷

- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗いましよう。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいましよう。



## いざという時のために...おぼえておこよう! 救急処置

### 目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにしましよう。  
 また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしよよう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座りましよう。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をおお指と人差し指で付け根から強くつまみましよう(10分間くらい)。

