

ほけんだより

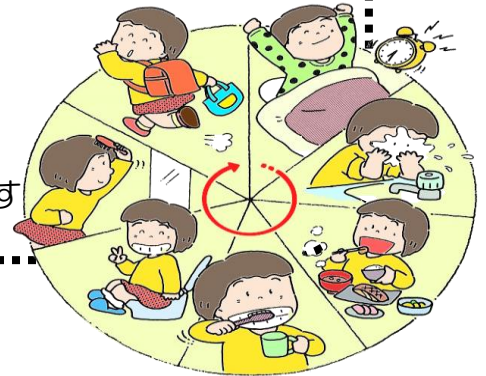
令和3年9月3日
玄海小 保健室

★9月になりました。人体時計はしっかり 動きはじめていますか？

2学期がスタートして1週間たちましたが、生活リズムはもどりましたか？ 私たちのからだは、朝になったら目がさめる。およそ決まった周期で排便がしたくなる。お昼と夕方になるとおなかがすき、そして夜になると眠くなる。これは太陽の光や周りの環境の刺激により体の中の人体時計が働いているからです。この人体時計は、運動不足だったり、一定のリズムで動かさずネジがゆるみっぱなししていると、体の調子を崩してしまいます。夏バテは、今から出て来ます。ご家庭でも、下記のことには注意し健康管理をご配慮お願いいたします。引き続き新型コロナウイルス感染症予防は、今まで以上に（手洗い・マスク・換気・密にならない等）気をつけていきましょう！

からだのリズムをとりもどすために・・・

1. 早く起き朝食をたっぷり食べて来ましょう！
（朝食を食べることにより体温を上げ脳の栄養になり、目を覚ます。）
2. 決まった時間に排便をする。
（ひとりひとりのリズムは、違うと思いますが、いつもの）排便のリズムができればほぼからだのリズムができています。）
3. 早く寝る。
（寝ている間に疲れをとり、からだの成長もします。）
（睡眠不足は、注意力散漫になりけがをしやすくなります）



【脳の発達】

— からだが知っている昼と夜

人間のからだは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。だから、夜でも強い光を浴びると、 からだが「朝だ！」と勘違いして、いつまでも眠れないということがおこります。テレビやゲーム機器、パソコン、蛍光灯の光などは、すべてからだが勘違いする光の量があります。子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違います。脳の発達には、十分睡眠が必要ですので、早く寝て睡眠を

☆お家の方といっしょに読んで説明してもらいましょう！

まだまだ熱中症に注意しましょう。



お茶は、たっぷり持ってこよう！

今年は、残暑が厳しく、子ども達も大量の汗をかいています。程度にもよりますが1時間運動すると曇っている日でもおよそ400ccの汗をかきます。気温の高い季節は、普通（運動をしない）生活をしていても1日2リットルの汗が出るそうです。

子どもは代謝が激しいので大量の水分が必要となります。

できれば、いつもより多めに水分を用意して持たせて下さい。

また、汗を多量にかくとからだのイオン分やミネラルが失われますのでほんのひとつまみの塩を入れておくと熱中症の予防にもなります。

応 急 手 当

ぶつけたとき

階段でつまづいて
ひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、
手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで
着地したときに
足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折
応急手当の基本はRICEです

Rest 安静

ケガの部分を動かさない



Icing 冷却

内出血や腫れを
おさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、
内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を心臓より
高く上げて、内出血や腫れを
おさえる



血が出た時

- ・水道水でく洗う
- ・せいけつなハンカチでおさえてとめます。
- ・ばんそうこうで、キズ口をまもります。



やけどした時

- ・水道水で痛みがなくなるまでひやす。
(10分くらい) その後かならず保健室か病院でみせます。



鼻血が出た時

- ・下をむいて鼻をつまみます。
- ・鼻のおくにむかって強くおさえます。
- ・血は、のみこまずはきだします。



目にごみははいった時

- ・水をいれた洗面器に顔をつけてまばたきをします。
- ・目をこすると、目にゴミが入るのでやめましょう。

