



# げんきな子

H28. 9月

浜岡東小学校保健室



いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく過ごすことができたでしょうか。みなさんが元気に登校してくるのを心待ちにしていました。体や心の調子はどうですか。保健室からは、学校の生活リズムを取り戻すための「げんきになるカード」を実施します。お子さんが低学年の場合は保護者の方が一緒に見てあげてください。よろしくお願いします。今月のほけんだよりでは、生活リズムを整える上で大切な「質のよい睡眠」についてと、9月9日の「救急の日」にちなんで、けがをしないためのけがの予防法、自分でできる応急手当について紹介します。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



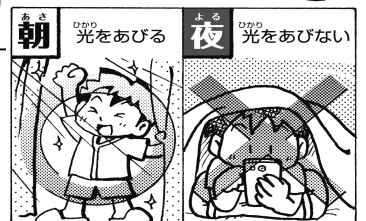
☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

生活リズムみだれてないですか？

体内時計を整えるために



## 寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けない、朝すっきり起きれない、午前中は調子が悪い…

といった症状がある人は…

パソコンやゲーム機、スマートフォンが原因かもしれません。それらの画面から出るブルーライトを寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量が抑えられてしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまう場合があります。

さらに、「目の水晶体は若いときほどブルーライトを透過しやすく、その影響を受けやすい」といわれており、成長ホルモンが多く分泌される思春期に睡眠の質が低下することは大きな問題といえます。

➡ **寝る2時間前にはパソコンやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見るのをやめましょう！**



受診・治療済みですか？

健康診断で治療勧告をもらって、夏休み中に病院に行った人は、病院の先生に書いてもらった治療勧告書を担任の先生に提出してください。まだ行っていない人は、ひどくなる前に病院で診てもらいましょう。

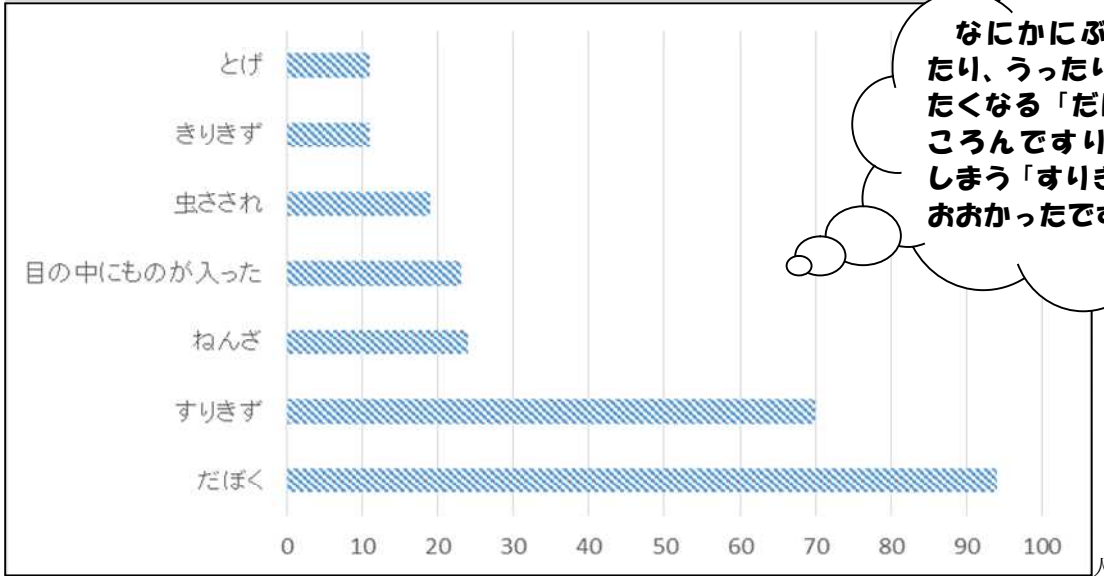
がつか か きゅうきゅう ひ  
9月9日は、救急の日!



本校の保健室で1学期に手当てした主なけがは下のグラフのとおりでした。中には予防できるものや、保健室に来るまで、または、近くに大人がいない場合に自分でできる処置もあります。この機会に、お子さんと一緒に考えてみてください。

また、学校で(授業、休み時間、登下校)けがをして病院に行った場合、日本スポーツ振興センターの手続きをしますので、担任に伝えてください。

がつき ほけんしつ て あ おも うちわけ  
＜1学期に保健室で手当てした主なけがの内訳＞



なにかにぶつかったり、うったりしていたくなる「だぼく」、ころんですりむいてしまう「すりきず」がおおかったです。

じぶん からだ たいせつ  
自分の体を大切に!  
じぶん  
自分でできる **応急処置**

**鼻血**

顔をうつむきにして小鼻をつまむ

**すりきず・切りきず**

水道の水でよごれを洗い流す

**だぼく・ねんざ・やけど**

水や氷などで冷やす

**血が出ている**

きれいなタオルやハンカチで押さえる

フェルト! **けがのもと?!**

暑さによる   
つかれはないですか?

すいみんぶそくではないですか?

朝ごはんを   
食べてきましたか?

服がゆるい/  
きつい感じはないですか?

手のつめは   
のびていませんか?

足のつめは   
のびて   
いませんか?

靴ひもは   
ほどけて   
いませんか?