



# げんきな子

H30. 9月

浜岡東小学校保健室



2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しかったことやがんばったことをまた教えてください。さあ、気持ちも生活も「夏休みモード」から「学校モード」に切りかえましょう。9月は夏の疲れから体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 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

生活リズムを整えるために、明日8/29(水)から『げんきになるカード』を使って生活リズムをチェックします。

## 寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けられない、朝すっきり起きれない、午前中は調子が悪いという人・・・

**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）の分泌量が少なくなってしまう。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。

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？

健康診断で治療のお知らせをもらって、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のお知らせを担任の先生に提出してください。

が っ か  
9月9日は、**救急の日!**



はまおかひがししょう ほけんしつ がつき いちばんおお  
浜岡東小の保健室で1学期に一番多かったけがは「すり傷」でした。中には保健室に来る前に、  
すいどう みず きずぐち つちなどをきれいに洗っている人もいました。

けがをして保健室で手当てを受けるときは「いつ」「どこで」「何をしていたら」「どこが」「ど  
のようになった」を先生に教えてくださいね。

自分の体を大切に!  
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

**ケガのもと?!**

暑さによる   
つかれはないですか?

すみんぐそくではないですか?

あさ朝ごはんを   
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?

あし足のつめは   
のびて   
いませんか?

靴ひもは   
ほどけて   
いませんか?

**保護者の方へ**

- ・8/29(水)～9/2(日)の5日間、夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活リズムチェックカード(げんきになるカード)を実施します。おうちの方にチェックをしていただく欄もありますので、お忙しい中ですが、ご協力お願いします。
- ・9月になっても、まだまだ熱中症が心配されます。水筒を必ず持たせてください。水筒の中身は、お茶(麦茶が望ましいと言われてます)、熱中症予防用のスポーツ飲料等、各御家庭の判断でお願いします。(なおスポーツ飲料を持参できる期限は、再度お知らせします。)