

ほけんだより 9月

令和6年9月3日
丹波篠山市立城東小学校
No.6 保健室発行

夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？ まだまだ暑い日が続いています。睡眠時間が足りていないと、体調を崩しやすいため、十分な睡眠が取れるように心がけましょう。行事がたくさんある2学期ですが、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



うんどうかいいんしゅう 運動会練習が はじまります！

今週から、運動会の練習が始まります。練習が始まると、気がつかないうちに、疲れがたまってきます。疲れがたまると、熱中症にもなりやすくなるので、下のことに気をつけながら、まずは体調を整えて、ケガなく元気に、本番を迎えられるようにしましょう。



★夜は、早く寝よう

しんどくならないよう、しっかりと寝て、パワーを充電しよう。



★つめを切ろう 足のつめも忘れずに！

つめが伸びていると、われてしまったり、友だちをけがさせてしまうことがあるよ。



★サイズの合った靴をはこう

小さすぎると、足を痛めてしまったり、大きすぎると転びやすかったりするよ。



★こまめに水分補給をしよう

のどがかわいていなくても、こまめに水分を補給することが大切だよ。



★しんどくなったときは、周りにいる人に伝えよう

しんどいときは無理をせず、日陰で休もう

【熱中症予防もつづけよう】

- ★ 外では、必ず帽子をかぶろう！
- ★ 汗ふきタオルをもってこよう！



9月1日は防災の日

“そなえ”を見直そう！



近年、地震や台風、雷、ゲリラ豪雨など、日本各地で自然災害が頻発しています。

いつどこでおこるか分からない自然災害に対して、私たちができることは、「備える」ことです。この機会に、ぜひ「そなえ」を見直してみましょう。

- 避難場所・避難経路を確認しよう
- 非常用持ち出し袋の中身を確認しよう（水、食料、日用品など）
- ハザードマップで危険箇所を確認しよう
- 家具の固定や、窓ガラスの割れ対策をしよう





自分でできる！応急手当！

けがをした後、素早く正しい手当てをすることで、けがの悪化を防ぐことができます。すり傷や鼻血、やけどなどは、自分ですぐに手当てをすることができるので、ぜひ覚えておいてください。

こんなときは・・・

すり傷

→水道水でよく洗う



鼻血

→鼻をおさえて下を向く



やけど

→水道水でよく冷やす



目にゴミが入った

→洗面器にためた水に、顔をつけてまばたきする



ねんざ

→動かさないようにして冷やす



すいみん コラム

篠山 東 中学校区の（保健室の先生たちの話の中で）小中学校の共通の課題として、「寝る時間が遅い人が多い」ことがあげられました。夜遅くまでゲームをしたり、動画を見ている人も多いようで、成長期に睡眠が十分でないことが、体や心に与える影響を心配しています。

そこで今年度は、睡眠について興味を持ったり、睡眠の大切さを知ってもらいたいという思いで、9月号から、毎月のほけんだよりに、小学校、中学校共通の「睡眠のクイズ」を載せていきます！みなさんも挑戦して、睡眠について学びを深めてください☆

Q 良い睡眠をとるために必要なのは、「量」と「質」となに？



- ①夜食
- ②スマホなどの光
- ③生活リズム

A ③生活リズム

毎日、夜決まった時間にお布団に入って眠り、朝も決まった時間に起きるという「生活リズム」が、良い睡眠をとるためには必要です。人間には「習慣」という、生活の中で繰り返す動作や行いがあります。そのため、習慣となったリズムが乱れると、心やからだに良くない影響を起してしまうことがあるのです。生活リズムを乱さないように注意しながら、快適な睡眠をとってくださいね。