

ほけんたより 9月

貝塚市立中央小学校 保健室

2015年 9月

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は、元気に過ごせましたか？しばらく会わない間に、白焼けて心も体も少し大きくなった、みなさんのキラキラした笑顔に会えてとてもうれしいです。2学期は中央っ子まつりや音楽会、遠足や宿泊学習など行事も盛りだくさんです。生活リズムをととのえて、からだの調子をくずさないよう、元気に毎日をすごしましょう！

くずれてないかな？生活リズム

夏休み明け生活リズムチェック

五つ星をめざそう!!

「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。



●朝、気持ちよく起きられましたか？

(はい・いいえ)

●朝ごはんを食べてきましたか？

(はい・いいえ)

●ウンチはすっきり出ましたか？

(はい・いいえ)

●休み時間には、体を動かして遊びましたか？

(はい・いいえ)

●夜は、ぐっすり眠れましたか？

(はい・いいえ)



「ち」がでているとき

ころんで、ひさをすりむいちゃった!

- ① 水道水で、よく洗おう。
- ② せいけつなガーゼやハンカチで押さえよう。
- ③ ばんそうこうで、傷口をまもろう。

「やけど」したとき

手に熱いお茶がかかっちゃった!

- ① 水道水で、痛みが軽くなるまで冷やそう。(5分~15分が目安)

おぼえておこう!
自分でできる「応急手当」

「はなぢ」がでたとき

急に、鼻血がでてきちゃった!

- ① ティッシュかハンカチで鼻をつまもう。
- ② 鼻の奥のほうを強く押さえよう。
- ③ のどに流れた血は、飲みこまずに吐き出そう。

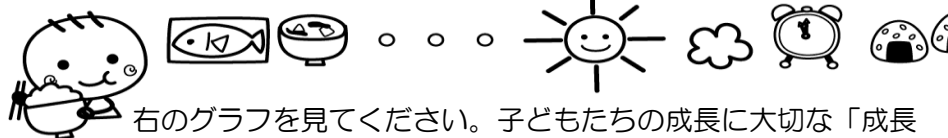
「め」になにかほいしたとき

急に目がコロコロして、なんか入ったみたい!

- ① 水に入れた洗面器に顔をつけて、パチパチまばたきをしよう。(目をこすると傷がつくのでやめましょう)

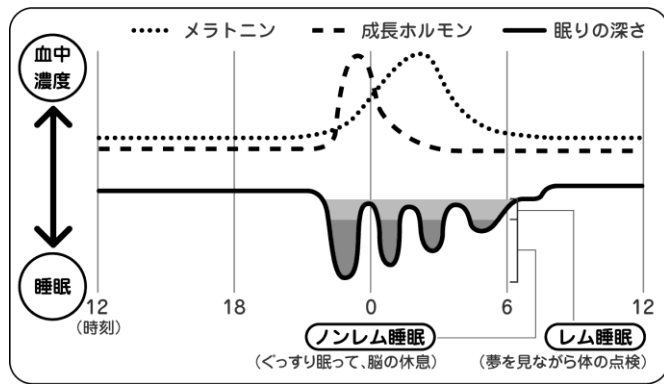
おうちのかたへ...

知っておこう! 子どもの睡眠



右のグラフを見てください。子どもたちの成長に大切な「成長

- ホルモン」は、良質の深い眠りとともに分泌されます。眠りの質をコントロールする「メラトニン」は、暗い場所でぐっすり眠ることで分泌が促され眠りの質を高めますが、夜更かししたり明るい場所にいることで分泌がおさえられ、眠りの質を下げてしまい、朝おきにくくしてしまうのです。慢性的な寝不足が続くと、疲れがたまり昼間の活動量が減ってしまいます。さらには、脳の神経活動のバランスを保つ「セロトニン」の分泌も減り、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールもうまくなりかなくなってしまうのです。



1. まずは「早起き」の習慣を! ☆☆☆ぐっすりねむるために...☆☆☆

起きたら朝ごはんを食べて、脳と体を目覚めさせてあげて!



2. 「朝の光」をあびる!

部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう! 生体時計がリセットされます。



3. 昼間、「たっぷり活動」する!

昼間、太陽のもとで体を動かすと、「メラトニン」や「セロトニン」が、しっかり分泌されます。



4. お風呂は「早め」か「ぬるめ」で!

夜になると眠りにつきやすいように体温が下がる人の体。寝る前に熱いお風呂に入ると眠りにくくなります。寝る直前に入る時は、ぬるめのお湯で!

