

ほけんだより NO. 8

2021年(令和3年) 9月

すくすく

福山市立大谷台小学校 ほけんしつ

2学期が はじまりましたね!



夏休みの間は、『こころ』と『からだ』をしっかりと休めることができましたか?
2学期も元氣いっぱい過ごせるように、休めたところとからだを少しずつ『学校リズム』に合わせていきましょう!

9月の ほけん目標

ただ てあ 正しい けがの手当てを みにつけよう!

けがをすると痛いし、その後も不自由ですよね。だからなるべくしたくないけれど、してしまったときは最初の手当てが大事!きちんと手当てをすれば痛みが軽くなったり、早くきれいに治ったりします。

すりきず・きりきず

(こけて血がでたり、切って血がでたとき)

⇒けがしたところを
水で洗いながす。
ガーゼやきれいな
ハンカチできずぐちをおさえる。



ねんざ・だぼく

(足をひねったり、体をどこかにぶつけたとき)

⇒けがしたところを
なるべく動かさずに
安静にする。
氷などで冷やす。



やけど

(熱いものにふれたり、カイロなどの温かいものに長時間ふれたとき)

⇒けがしたところを
水道水ですぐに
冷やす。
(10分くらい)



はなち 鼻血

⇒小鼻をギュッとつまんで
下を向き
5分間じっとする。
血が止まらないときは
ティッシュをかえて
もう5分おさえる。



健康な生活は「すいみん」から!

みなさんは、いつも何時ごろに寝ていますか?「ねる子は育つ」と言われるように、私たちの体は、ねている間にたくさんのはたらきによって成長しています。こことからだを大きく成長させるために、小学生は9~11時間のすいみんが必要です!

すいみんのはたらき

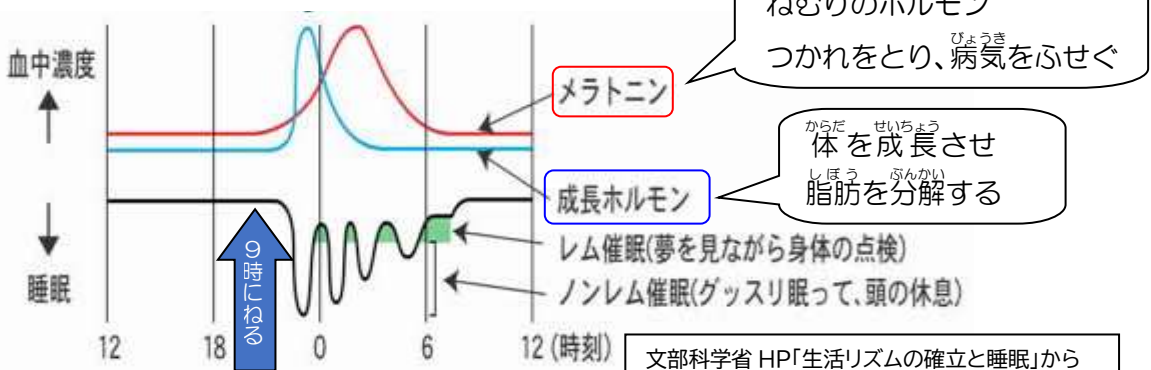
- ★体を成長させる
- ★病気にかりにくくする
- ★覚えたことを整理する
- ★気持ちを落ち着かせる
- ★体と脳のつかれをとる

すいみん不足がつづく...

- ・やる気がなくなる
- ・イライラする
- ・体調がわるくなる
- ・きおくする力が低くなる

夜遅くまで起きていると、子どもの脳や体に大きなダメージを引き起こす

すいみんリズムとホルモンはお互いに関係しています!



~おうちの方へ~

1学期も毎日の健康観察や健康診断などご理解いただき、ありがとうございました。2学期も引き続き、毎朝の健康観察をお願いいたします。

また、夏休み明けは生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなります。おうちでも子どもが自ら意識して早寝早起きができるような声掛けのご協力をお願いいたします。

- ☆ねるじこく
- 1・2ねんせい...9じ
- 3・4年生...9時30分
- 5・6年生...10時まで