

ほけんだより あおぞら NO.8

2025 年 9 月 1 日
福山市立南小学校
ほけんだより



みなさん、楽しかった夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。生活リズムは元に戻っていますか？「朝起きが辛い」「夜遅くまでテレビやゲームをしてしまう」という人はいませんか？

毎日を楽しむ元気に過ごすためには、早寝早起きでしっかり体を休め、けがもしないように気をつけることが大切です。

夏休み明け・生活リズムを取り戻そう

「夏休みが終わっちゃって、なんとなくからだがダル〜い」。学校が始まってから、こんな人はいませんか？原因の一つが夏休み中にくずれてしまった生活リズムかもしれません。生活リズムを取り戻すには、毎日決まった時間に行動することがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、からだを動かす、栄養をとるなど、決まった時間に、リズムのある生活を心がけましょう。

毎日、決まった時間に行動するのがポイント



★早寝早起きはいいことがいっぱい★

・体が元気に育つ

(夜寝ている間に、成長ホルモンが出て、背が伸びたり体が強くなる)

・脳がすっきり！勉強に集中できる

(よく眠ると脳が休まって朝から元気に勉強できる)

・けがをしにくくなる

(眠い時は身体の動きが鈍くなって、転んだりぶつかったりしやすくなる)

・朝ごはんがおいしく食べられる

(朝の時間にゆとりができて、しっかり朝ごはんを食べることができる)

・イライラしない

(十分な睡眠は、心の成長にもつながる)

・生活リズムが整って元気にすごせる

(同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで体内時計も整う)

9月9日は救急の日

けがをした時に、自分でできる手当や早く治す方法を覚えておきましょう！



9月9日は救急の日

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

★ケース1★

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのはAさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

★ケース2★

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのはCさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

★ケース3★

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのはFくんだ！

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

けがや具合が悪いときに教えてください

けがをしたときや具合が悪くて保健室に来たとき、みなさんが話してくれる情報がとても役に立ちます。次のことについて、できるだけ詳しく教えてください。

- ①どこが(からだの部分)
- ②どうした(けがの様子や具合の悪さ)
- ③いつ(時間)
- ④どこで(場所)
- ⑤なにをして(そのときの行動)

