

ほけんだより

令和4年9月6日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。朝スッキリ起きることができていますか？

毎年夏休み明けは、生活リズムがもどらず、体調をくずしやすくなる傾向があります。1日のリズムを早く取りもどして、元気に学校生活を送りましょう。

9月の保健目標 ~生活リズムを見直そう~

よい生活リズムの基本



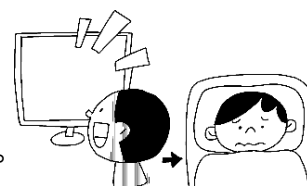
- 早起き…朝、カーテンを開けて太陽をあびると、スッキリと目覚められます。
- 朝ごはん…食べれば、脳や体が活発に動き始め、一日を元気にスタートさせることができます。
- はいべん…朝ごはんの後は出やすくなるので、必ずトイレに行く習慣をつけるようにします。
- 運動…昼間に体をよく動かすと、夜もぐっすりねられます。
- おふろ…体温より少しだけ高い温度が一番リラックスしやすいようです。ねる1~2時間前に10分くらいつかると血のめぐりがよくなり、心も体もリラックスし、眠りにつきやすくなります。
- 早ね…「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしせず、早めにねることを心がけましょう。体のつかれも取れて、明日も元気にがんばれます。

す。



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。




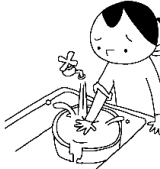


しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねおれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



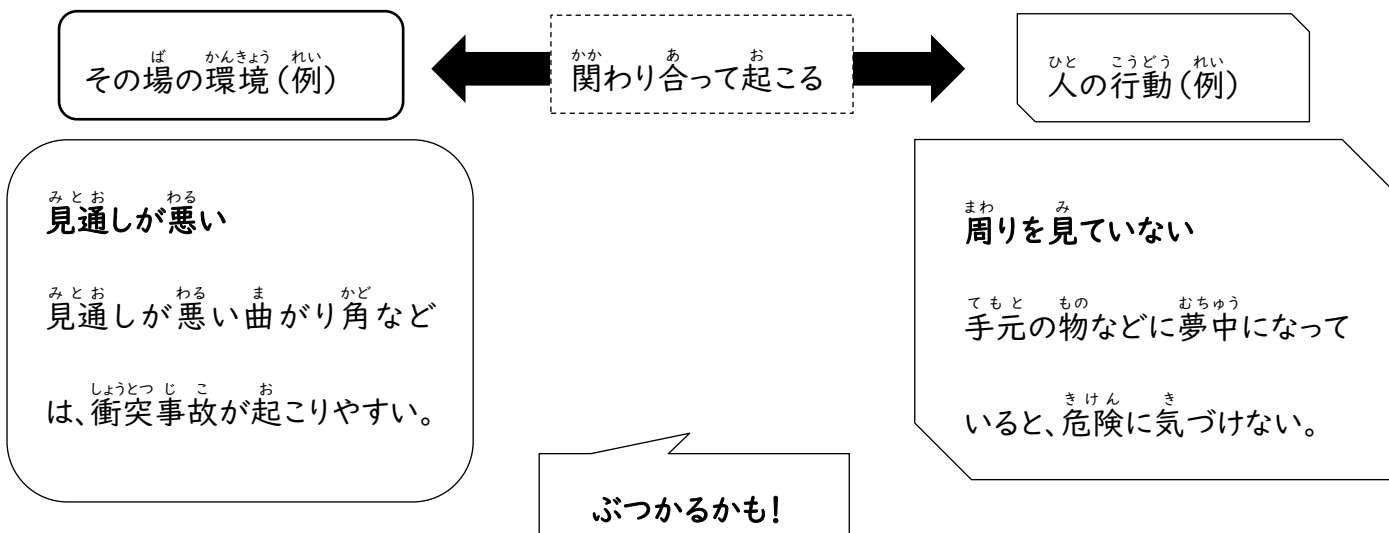
けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!



<p>● すりきず</p>  <p>きず口のよごれを水道水 で洗い流す</p>	<p>● きりきず</p>  <p>血が出ているところをきれ いなハンカチで押さえる</p>	<p>● はなぢ 鼻血</p>  <p>鼻をギュッとつまんで 下を向く</p>	<p>● やけど</p>  <p>すぐに水道水で よく冷やす</p>
--	---	---	---

おも 思わぬケガを ふせぐために

毎日の生活の中でのけがを防ぐには、どうすればよいのでしょうか? 学校でもけがをすることは少なくありません。事故やけがは、見通しが悪い、すべりやすいといったその場の環境と、周りを見ていない、あわてているといった人の行動とが関わり合っ起こります。けがを防ぐためには周りの状況をよく見て危険を予測し、安全な行動をとることが大切です。



ほごしや みなさま
～保護者の皆様へ～

① 今月は身体計測があります。体育着で行いますので、準備をお願いします。

② 14日(水)は秋の歯科検診です。むし歯の有無や歯肉の状態などを調べます。

③ 引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。