

ほけんだより 9月号

令和 6年 8月 30日
渋谷区立広尾小学校
保健室

なが なつやす がっこう はじ なつやす やす
長い夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みはゆっくり休むことができましたか。
やす きかん なが ね じかん おそ あさお
休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなかったりすることがあります。生活リズムが乱れると体調が悪くなりやすく、熱中症にもなりやすいです。“早寝早起き朝ごはん”を心がけ、規則正しい生活リズムに戻していきましょう。

きそくただ せいかつ たいせつ 規則正しい生活を! 大切なのは・・・「すいみん」

ぶそく すいみん不足チェックリスト

1つでも当てはまると寝る時間が足りていないかも・・・

なかなか寝つけない



寝起きが悪い



居眠りをする



体調不良になりやすい



➔ 寝る時間が足りていないと落ち込んだり、イライラしたり、心が不安定な状態になります。

★ ぐっすり眠るコツは「朝」にある ★

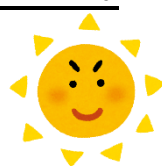
コツ★その1 朝は同じ時間に起きる。

→早く寝ても、朝起きる時間が同じなら、生活リズムは崩れません。



コツ★その2 朝起きたら太陽の光をあびる。

→14～16時間後に自然と眠くなります。



コツ★その3 朝ごはんを食べる。

→昼間の活動のエネルギーになるだけでなく、体内時計もリセットされ、生活リズムが整います。



ねむるといいことがたくさん!

◎ 疲れがとれる



◎ 体が成長する

◎ 勉強やスポーツなど、脳と体で学習したことが記憶される

◎ いやなことを忘れやすくなる

しょうがくせい ひつよう
小学生に必要な
すいみん時間は
9～12時間!



がつ ほけんもくひょう よぼう
9月の保健目標 けがを予防しよう



けがをしてしまったとき、どのように手当てをすればよいでしょうか。いざという時のために、応急手当を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりできますよ。また、ほんの不注意から起きているけがは、注意すると防ぐことができます。日頃から、周りをよく見て、気を付けて行動できるといいですね。



すり傷
→傷口を洗う



切り傷
→清潔なガーゼで押さえる



やけど
→水道水で冷やす



鼻血
→下を向いて鼻をつまむ

イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



おうちの方へ

9月3日～5日に発育測定を行います。発育測定の結果は「発育のようす(A4用紙)」でお渡しします。ご家庭でもお子さんの成長について一緒にお話していただけたらと思います。用紙はご家庭にて保管ください。