

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
境剛志小学校 No.7

ながかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさんは、充実した夏休みを過ごすことができましたか？2学期は、運動会や校外学習など、楽しい行事がたくさんあります。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、規則正しい生活を心がけて健康的な生活へ切りかえましょう！



9月の保健行事予定

9/3 (火)	身体測定 (1~3年生)
9/4 (水)	身体測定 (4~6年生)
9/10 (火)	さわやか検査

夏休みモードから学校モードへ

「朝の習慣」

をシフト

まずは、朝10分早くおきてみる

朝バタバタしないように前の日に準備しておく

朝食後は、出なくても便座にすわってみる

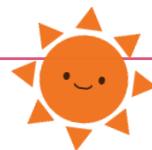
睡眠時間は大切 夜は早くねる

生活リズムを整えるカギは「光」!



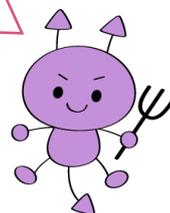
生活に大切な光 … 朝の太陽の光

脳の中の体内時計は、朝の光を感じることでリセットされます。部屋に光が入りにくいときは、電気をつけたり外に出たりして、朝になったら太陽の光を浴びましょう。



眠気をじゃまする光 … テレビ・タブレットなどの画面の光

眠気は、体の中でメラトニンがたくさん出ることでおこります。このメラトニンは、光を浴びると出されなくなります。眠気を感じているのにテレビなどの光を浴び続けると、眠る機会を逃してしまいます。ねる1時間前には、画面の光を消してねる準備をしましょう。





9月の保健目標

けがを予防しよう！



1学期に最も多かったけがは、「すりきず・きりきず」でした。次に多かったけがは、「だぼく・ねんざ」です。けがを防ぐためにはどうしたらいいでしょうか。また、けがをしたら自分でどのようなことができるでしょうか。友達やおうちの人と一緒に考えてみましょう！

こんな時はどうする？ けがの手当の仕方



すりきず
きりきず



鼻血



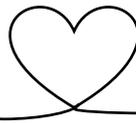
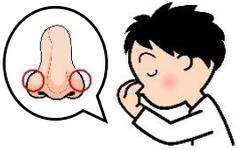
やけど



だぼく
ねんざ



目にゴミが入った

鼻血

下を向いて、10分ほど親指と人差し指で鼻を押さえます。



目にゴミが入った

手に水をためて、パチパチとまばたきをします。絶対に目はこすらないようにしましょう。



すりきず・きりきず

きれいな水で傷口をよく洗います。血が出ていたらきれいなハンカチなどで押さえます。



だぼく・ねんざ

むりに動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きましょう。



やけど

すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

先生からのおわがい

校庭で転んでけがをしたときは、「すぐに保健室へ！」の前に・・・

水道の水でしっかりとさすぐちの砂や汚れを落としましょう！



色覚検査のお知らせ



1年生の希望者を対象として、色覚検査を10月29日(火)～11月8日(金)の間に実施

します。1年生には**9月30日(月)**に色覚検査の希望調査用紙を配布します。2年生以上の学年

でも、希望する人は色覚検査を行いますので、連絡帳などで担任までお知らせください。