

# 9月の保健だより

長田小保健室 R6, 9, 6 文責 福崎

2学期が始まって1週目が終わりました。だいぶん生活リズムが整ってきた頃でしょうか。朝晩は少し涼しさを感じることができそうですが昼間はまだ残暑がきびしいです。運動会の練習も始まっています。3食しっかり食べて睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。

## 血がでているとき

ころんで、ひざをすりぬいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



## やけどしたとき

あつ熱いお茶が手にかかっちゃった!

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします(5~10分が目安)。



## 鼻血がでたとき

急に鼻血!

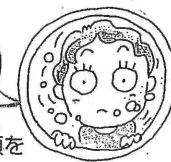
- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



## 目になにか入った

急に目がコロコロして、なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔を付けて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



## 9月9日は救急の日です。

1学期の来室で一番多かったけがはすり傷でした。ヒリヒリして痛いけど頑張って水で洗いましょう。

水疱ができててもやぶらないようにしましょう。

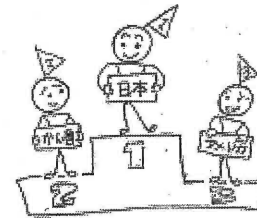
しっかり鼻をつまんでいたら4~5分で血は止まります。ティッシュは、鼻につめません。繊維が鼻の中に残る事があります。

自分できる応急手当です。おぼえているといざというとき便利です。

## すいみんは大事なの ?

身体測定の後には高学年に「睡眠について」保健指導をしました。内容を掲載します。

(1) 日本の子どもは世界で1番、さてそれはなんでしょう?



子ども達は、健康に関する事だとは思っていませんでした。しかし、なかなか難しい。

ヒントは、ワースト1です。

すると、目が悪い、食べ残しが多い、・・・など。

最後には、「睡眠時間がすくない」と正解を出すことができました。

なかには、ヒントなしで正解したクラスもありました。すばらしいです。

(2) 睡眠不足でおこるのは、どれでしょう?

① ちよとよはばらい



② おぼえにくくなる



③ いつもより食べたくなる



答えは、3つ全部〇です。

- ①睡眠が必要量より2時間不足した時の能力は、血中アルコール濃度が0, 05%でほろ酔いと同等だった。→ちよとよはばらい。
- ②睡眠不足状態では、集中力や判断力が弱まる。睡眠不足が続けば、記憶力も悪くなる。→おぼえにくくなる。
- ③睡眠時間が短いと、食欲を増すホルモンが増加しよく食べる。→いつもより食べたくなる。睡眠は、脳や体を休める。体を成長させる。抵抗力が強くなる。(怪我病気を早くなおす) など私たちにはとても大切です。

早く寝ることがいいとわかっているけど、宿題や習い事そしてテレビも見たいし、ゲームもしたいし・・・寝る時間が遅くなっている人がいます。

睡眠時間にも個人差がありますが低学年の就寝時間は、9時 高学年は、10時を目標にして欲しいと思います。

平日の起床時間より、休日の起床時間が2時間以上遅いと、睡眠不足だと言われてます。平日に20~30分ずつ長く睡眠をとるようにすると休日に2時間以上遅く起床するということがなくなります。