

ほけんだより



令和5年9月1日
那智が丘小学校保健室
やさしく（Y）かしく（K）たくましく（T）



9月1日は防災の日です。この機会に家族で防災グッズや避難場所の確認をしておく、もしものときに役立ちますね。また、9月23日は秋分の日、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。夜は月を眺めながら虫の音を楽しむのも、秋を感じられそうでいいですね。

まずは基本を押さえよう！！

応急手当 3つのキホン

あら
洗う



きず
すり傷

きすぐち つ すな
傷口に付いた砂や
よご あら なが
汚れを洗い流そう

ひ
冷やす



だ ぼく つ ゆび
ねんざ、打撲、突き指

ぶくろい い
ビニール袋に入れた
こおり ひ
氷などで冷やそう

お
押さえる



き きず
切り傷

せいけつ
清潔なハンカチなどで
きすぐち お
傷口を押さえよう

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気のときは不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借ります。



AEDの
設置場所を
知っていますか？

那智小では
昇降口前
ホールです！

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもがワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。靴選びの際は、足のサイズをお店で測ってもらって安心ですね。

8月の保健室

身体計測実施！

各学年、計測とミニ保健指導を実施しています。みんな大きくなりました！結果は後日お知らせします。

1～3年『生活習慣クイズ』

学校のリズムを取り戻せるよう、クイズで普段の生活の振り返りをしました。みんなよく分かっていたので、できることから続けていこうと話しています。

4～6年『すいみんの話』

4年生『骨』、5年生『筋肉』、6年生『脳』と睡眠の関係をそれぞれお話ししました。成長期に十分に睡眠をとる必要性を伝えていきます。


＜ミニ保健指導の内容＞【復習編】

☆生活習慣クイズ☆（1～3年生）

もんだい 1

朝起きたときに行くと、頭がスッキリするのはどれでしょう？

- 1 もう1回寝る
- 2 アイスクリームを食べる
- 3 太陽の光をあびる



＜こたえ＞

3 太陽の光をあびる




太陽の光をあびることで、体は目をさまします。起きてすぐが最も効果的です。カーテンを開けて光をとりこみましょう。

もんだい 8

スマホやゲームは寝るどれくらい前にやめるといいでしょう？

- 1 10分前
- 2 30分前
- 3 1時間前



＜こたえ＞

3 1時間前



眠る直前まで、スマホやゲームの画面から出るブルーライトという光にさらされると、体のリズムがくずれて寝つけなくなってしまいます。

この他に、朝ごはんをおいしく食べる工夫、ぐっすり眠るためにいいことなどの問題もありました。おうちでもどのような問題があったか聞いてみてください。また、おうちで取り組んでいるようなことがありましたら、たくさん褒めて応援をお願いします♪

☆睡眠探検隊☆（4～6年生）


エンゼルス大谷翔平選手の睡眠の様子も参考に、睡眠の大切さを話しています。

【4年生：骨の働き】

生まれたときに比べ身長が伸びたのは、骨が伸びた証拠。



成長ホルモンは寝入って最初の睡眠でいちばん出る！
夜9時に寝ると12時までにたくさんでます



5年生：筋肉の働き

筋肉のやくわり



起きている間
筋肉は
大いそがし！

夜は 筋肉の修理工場に



6年生：脳の働き



のうはからだのいろ
いろなごころに命令
を出していそがしく
はたらいています。



ゆっくり休んでから
だごころのつかれ
をとります。えいよ
うをたくわえます。

小学生の必要睡眠時間 9～10時間

毎日、決まった時間に寝起きできるよう意識してみましょう

【参考文献】

東山書房

「保健指導のレシピ」