



令和6年9月
呉市立白岳小学校
保健室

9月9日は救急の日です！

9月9日は「救急の日」です。どうすればけがや事故が防げるか、方法を考えてみましょう。そして、けがをした時の応急手当についても考えてみましょう。

今月の保健目標

はや早くねよう

長い長い夏休みが終わりましたね。学校があるときのように規則正しい生活を送ることができたでしょうか？夏休みが明けは、何だか体や気持ちがだるく感じることもあるかもしれません。普段の生活リズムに早く戻すためにも早寝・早起き・朝ご飯で元気に過ごしましょう。

睡眠のおはなし

みなさんは、毎日何時に寝ていますか？そして1日に何時間眠っていますか？「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除いてくれます。

寝ている間に成長する…！？

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、それが免疫力を高めたりする効果があります。



寝ている間に記憶される…！？

脳は眠っている間にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記録し、不要なものは消去しています。つまり、眠っている間に、学校で習ったことなどを定着させているのです。

早く寝るために次のことを心がけましょう！

- ①夜9時ごろには寝るように心がけましょう。
- ②眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう。
- ③毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしましょう。



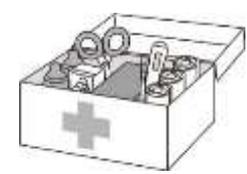
応急手当の あいうえお



あ ンせいにする
ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみがなくなるまで冷やす
氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

う えにあげる
内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



お さえる
包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

身体測定について（保護者の方へ）

9月中に身体測定をおこないます。結果は「健康手帳」に記入してお渡します。お子様の成長をご確認ください。確認後は、押印後、返却をお願いします。