

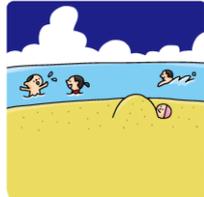
# ほけんだより9月

北区立王子第一小学校  
令和5年9月1日  
保健室

夏休みが終わり、学校がスタートしました。楽しい夏の思い出はできましたか？ 家族や友達と過ごした楽しい時間を力にして、9月からの学校生活も頑張っていきましょう！ 今年は残暑が厳しく、9月10月も暑い日が続くようです。運動会の練習も始まりますが、まだまだ熱中症に注意が必要です。服装や汗のしまつ、水分補給などに注意して、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

## 9月の健康目標

規則正しい  
生活をしよう



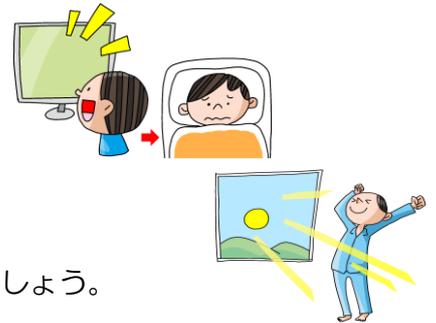
夏休み中の生活はどうだったでしょうか。夜ふかしをしていたり、おやつをたくさん食べていたりした人はいませんか？ 自分の生活習慣を振り返り、学校生活のリズムにしっかり戻していきましょう。規則正しい生活を送るためには、「すい眠」「食事」「運動」の3つのポイントがあります。次のような点をぜひ意識してみてくださいね。

## ☆規則正しく健康によい生活を送るためのポイント☆

### ---すい眠---

#### ☆ぐっすり眠れる準備をして、良い眠りがとれるようにしましょう。

→夜になると、脳から「メラトニン」という物質が体内に出ることで眠くなります。しかし、ねる前にテレビやスマートフォンなどの画面の光を見ると、メラトニンの出る量が減り、眠れなくなってしまいます。ねる1時間前までには画面を消して、ねる準備をしましょう。



#### ☆早起きをして朝日を浴びて、体内時計をリセットしよう。

→私たちの体には1日約25時間の「体内時計」があり、実際の24時間と1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが朝の太陽の光です。朝カーテンを開けて朝日を浴びることで体内時計をリセットできて、すっきり目覚めることができます。

### ---食事---

#### ☆朝ごはんを脳と体を目覚めさせよう。

→朝ごはんをよくかんで味わって食べることで脳が目覚め、良く働くようになり、飲み込むことで胃や腸が目覚めて栄養が体中に送られます。そうすると体全体が目覚め、日中元気に動けるようになります。



#### ☆1日3食、栄養バランスの良い食事を心がけよう。

→「炭水化物」「タンパク質」「ビタミン・ミネラル」など、栄養素によって働きがちがいます。栄養が偏っていると体の調子が悪くなったり、病気の原因となったりすることがあります。自分の体は自分が食べたものでつくられます。様々な食材をバランス良く食べることを心がけましょう。

### ---運動---

#### ☆体育の授業や休み時間に体をたくさん動かそう。

→体を動かさないとエネルギーが消費されずに体の中にたまり、肥満の原因になります。また、運動不足で骨や筋肉が弱ったり、血液の流れが悪くなったりすることもあります。日中体を動かすことで体が適度に疲れると、夜ぐっすり眠ることができます。

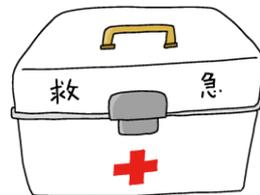


# 9月9日は『救急の日』

9・9は「きゅう・きゅう」と読めることから、毎年9月9日は「救急の日」とされています。お家でけがをした時や病気の時にすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？ 急な対応が落ち着いてできるよう、準備しておく便利です。薬には使用期限がある場合もあるので、期限が切れているものがないか、定期的にチェックするようにしましょう。また、自分でできる基本的なけがの手当てを知っていると、けがをした時に正しく対処することができます。ぜひ覚えてみてください。

## 救急箱の中身・・・

ばんそうこう、消毒液、包帯、ガーゼ、テープ、はさみ、ピンセット、  
体温計、かぜ薬、痛み止め、胃腸薬、かゆみ止め、目薬、・・・など



## ◎基本的なけがの手当ての方法

### すり傷・切り傷



- すぐに傷口をきれいな水で洗い、汚れや細菌を落とす。
- 血が出ている場合は、清潔なガーゼやハンカチで押さえて血を止める。

### 鼻血



- 前かがみになり、鼻のふくらんでいるところを親指と人差し指でつまむと5～10分ほどで治まる。
- 上を向くと鼻血がのどに落ちて気分が悪くなることがあるので、上を向かない方が良い。

### 頭の打ぼく



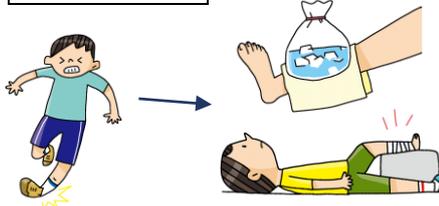
- 出血していたら止血をし、こぶができていたら冷やして安静にする。
- 時間が経ってから頭痛や吐き気が起こることもあるので注意。何度も嘔吐したり、いつもと変わった様子がある時は、すぐに受診が必要。

### やけど



- すぐに流水で痛みが軽くなるまで冷やす。
- 水ぶくれができたなら無理につぶさず、ガーゼなどで保護する。
- 皮ふが黒くなったり白くなったりしている場合はやけどが深いので、病院へ行きましょう。

### 打ぼく・ねんざ



- けがをした部分は無理に動かさず、氷などで冷やして安静にする。けがをした部分を心臓よりも高く上げたり、包帯などで圧迫したりすることで、腫れや内出血をおさえることができる。
- 痛みが強い場合や2～3日しても腫れがひかない場合は、病院へ行くようにしましょう。

## ★9月の身体計測があります★

1年生…9月4日(月) 2年生…9月5日(火)  
3年生…9月6日(水) 4年生…9月7日(木)  
5年生…9月8日(金) 6年生…9月11日(月)  
5組 …9月14日(木)

\*結果は「発育のようす」を配付してお知らせします。  
4月からどれくらい成長しているか、楽しみです。

## ～ 保護者の方へ ～

1学期も終盤となります。夏休み明けは体が学校のある生活に慣れておらず、心身の不調が出やすい時期です。生活リズムが整うよう、ご家庭での支援をよろしくお願ひします。夏休み中に大きなけがや病気等があった場合や、アレルギー等の状況が変わった場合、保健調査票の記載内容に変更がある場合などは、学校までお知らせください。