

ほけんだより 9月

令和5年 9月11日発行
七尾市立小丸山小学校
保健室 NO. 4

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

9月の保健目標：生活のリズムをととのえよう ～ポイントは、まずは「はやね」から～

長かった夏休みが終わりました。夏休みモードは早めにリセットしたいですね。生活リズムを立て直すために、まずは「早ね早起き」。とくに「早ね」ができるように、それほどねむくなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は少しずつでもよゆうをもって起きて、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。学校中心の生活リズムに切りかえましょう!

<朝のポイント> 体内時計を乱さない

平日と休日の起床時間が2時間以上変わってしまうと体内時計が乱れます。そうすると、睡眠時間を確保しても日中に眠気が起こり、心身の不調が出てしまいます。

起床
学校がある日も、休みの日も、毎朝、同じ時間に起きましょう。

朝ごはん
毎日、できるだけ同じ時間に朝ごはんを食べましょう。

～眠りの質をよくするための1日の過ごし方～

<昼のポイント> 活発に活動する

活動
しっかりと勉強と運動をしましょう。

昼寝
どうしても眠気を我慢できない時は、20分以内の昼寝を15:00までにとりましょう。

<夜のポイント> リラックス

入浴
湯船に浸かって体を温めましょう!

情報機器
テレビ、ゲーム、携帯電話、スマホ、パソコンは就寝1時間前にOFF!

すいみん
必要な睡眠時間
6～13歳▶9～11時間
14～18歳▶8～10時間

<p>ケース1▶ 運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Aさん 傷口を水で洗った。</p>	<p>Bくん そのままにした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!</p> <p>砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。</p>
<p>ケース2▶ 熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Cさん 水道水で5分以上冷やした。</p>	<p>Dくん 氷で5分以上冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!</p> <p>氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。</p>
<p>ケース3▶ 校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Eさん 助けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p>	<p>Fくん 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!</p> <p>無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE) を覚えておこう。</p>

あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!

