



令和6年9月2日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島 誠一郎
養護 教諭

9月の保健目標

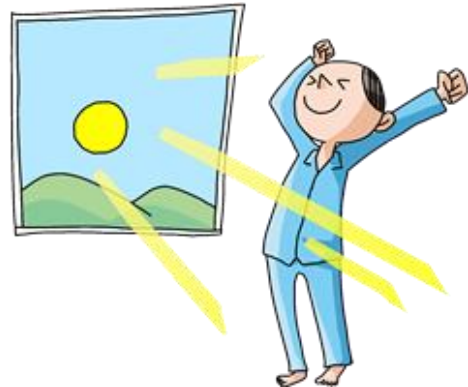
生活リズムを整えましょう

夏休み中、規則正しい生活を送っていましたか？長い休みになるとどうしても生活リズムが乱れやすくなります。これから秋に向かっていき、すずしくなってくると夏の疲れが出やすくなります。まずは、早くねて生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

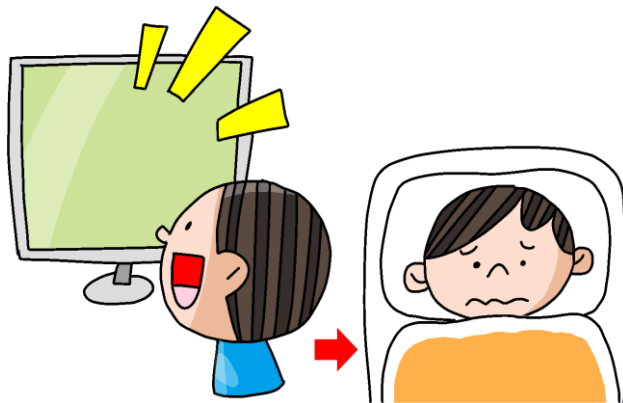
そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



すいみんのじゃまをする夜の光

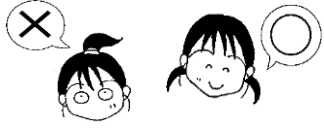
夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



裏面もご覧ください

がつ ほけんぎょうじ よてい
9月の保健行事予定


| 内容 | 実施日 | 学年 | 注意事項 |
|------------------|----------|-----|---|
| 発育測定 | 9/3 (火) | 6年生 | 身長・体重を測定します。 測定日当日は、Tシャツなどの軽装で登校してください。髪の毛は必ず低い位置で結んでくる様にしましょう。  |
| | 9/4 (水) | 5年生 | |
| | 9/5 (木) | 3年生 | |
| | 9/6 (金) | 4年生 | |
| | 9/9 (月) | 2年生 | |
| | 9/10 (火) | 1年生 | |
| 那須甲子移動 教室事前検診 | 9/20 (金) | 5年生 | しおりを忘れずに持ってきてください。 ワンピースやサロペットなどは避けましょう。 |

がつかこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときの手当ての方法を知っていると、何かあったときに正しい行動をとることができると思います。覚えておくようにしましょう。


① すり傷・きり傷

けがをしたらすぐに傷口やそのまわりについた汚れや細菌を水で洗い流しましょう。
出血があるときはきれいなハンカチなどでおさえて止血しましょう。




② 鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。大体鼻の入り口近くから出血するのでその部分を5～10分くらいおさえると自然にとまります。




③ 打ぶく、捻挫

まずは冷やします。けがをしたところは、無理に動かしたり、温めたりせずに安静にしましょう。



④ やけど

すぐに水を流して冷やすようにしましょう。目安は痛みが軽くなるまで冷やします。水で冷やしにくいところは、氷を布などにくるんであてましょう。
痛みが続く場合は病院を受診しましょう。



⑤ 歯のけが

歯にけがをしたときは、まず折れたり抜けたりしてないか確かめます。歯が抜けてしまったら、根本は持たず専用の保存液に入れます。ない場合は牛乳や生理食塩水にいれ、病院を受診しましょう。

