

* ほけんだより

~9月号~



やく げつ なつやす お
約1か月の夏休みが終わりました。みなさん
たの 楽しくすてきな なつやす すごせましたか？ 元
んき とうこう ひと ほんちようし
気に登校できている人もいれば、まだ本調子
でない人もいますね。少しずつ体を学校の生
いかつ もど
活リズムに戻していきましょう。

令和4年8月31日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
養護教諭 岡林 奈那
長尾 芽依
大河内 倫子

夏休み明け、元気に過ごすためには・・・

がっこう 学校がはじまって、なつやす せいかつ 生活リズムからぬけだせない人はいませんか？ なつやす あ 夏休み明けになりやすい、だるい、きも 持ちが悪い、ねむ ねむなどのしょうじょう じつ せいかつ 実生活リズムのみだれがげんいん 原因かもしれません。がっこうせいかつ たの げんき おく 学校生活を楽しく元気に送れるよう、きそくただ せいにかつ かんが 規則正しい生活リズムについて考えてみましょう。

睡眠のリズムを整える



よふ 夜更かしの癖がついている人は
はや 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



あつ 暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる


ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法を
ため 試してみよう

下の項目について自分ができているかチェックしてみよう！

毎日同じ時間に起きる、ねむる



・休みの日の起きる時間、寝る時間が平日と2時間以上ちがうと、次の日のねむる時間がおそくなり、起きるのがつらくなってしまいます。毎日同じ時間に起きてねむるようにしましょう。

夜、明るい光を浴びすぎない

・夜に明るい光を浴びすぎると、ねむれなくなったり、ねむりが浅くなったりします。テレビやゲーム、スマートフォンなどもねむる1時間前には使うのをやめるようにしましょう。

規則正しく食事をとる

○朝食を毎日きちんととる

・毎日同じ時間に朝食を食べると、その1時間前から体の器官が動き始め、朝の目覚めを助けてくれます。


○夕食は早めにとる

・ねむる前に体の器官が活発に動いているとねむりが浅くなってしまいます。できればねむる**3時間以上前**に夕食を食べるようにしましょう。

朝起きたらすぐに日の光を浴びる

・太陽の光には、脳を目覚めさせるはたらきがあります。起きてすぐに日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

朝起きたらカーテンを開けよう！



知っていますか？「防災の日」「救急の日」

9月1日は防災の日！

9月1日は防災の日です。1923年の9月1日に関東大震災が起きたことから制定されました。台風・高潮・地震などの災害はいつやってくるかわかりません。これらの災害について知り、日ごろから自分たちができることはなにか考えてみましょう。今回はそのなかでも、お盆にも関東にやってきた台風についてみてみましょう。

天気予報をチェック！

台風に備えての大事な約束



交通事故に気をつける



川や海などに近づかない



不要不急の外出は控える



自治体の避難指示に従う

9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です。「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせからこの名前がつけました。簡単な手当の方法を知り、けがをしてしまったときに自分で応急手当ができるようにしましょう。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

学校でけがをしたときにも、保健室に来る前・来る途中にやっておいてほしいことです。特に、転ぶなどしてすり傷ができてしまったときには、保健室に来る前に、傷口をよくあらうようにしましょう。傷口にしみて痛いとは思いますが、ただ水でぬらすだけではなく、砂やよごれ、ばい菌をあらい流すようにします。

9月の健康診断予定

26日（月）

7組・3年生 歯科健診

27日（火）

2年 歯科健診

28日（水）

1年 歯科健診

4～6年生の歯科健診は10月以降に行いますので、また後日日程をお知らせします。



朝、かならず歯をみがいてから来てくださいね。