



ほけんだより 9月



横浜市立中村小学校
保健室発行
9月号

朝夕と涼しい日が多くなりました。過ごしやすくなったのですが、保健室には体調が悪くて来る人が少し増えてきています。季節の変わり目はかぜをひいたり、アレルギー症状が出やすくなったり…からだの調子をくずしやすいようです。『秋の夜長』ですが、夜ふかしはほどほどにして、『しっかりすいみん！脳シャッキーン！！』を合言葉に生活リズムをしっかりと整えて元気に過ごしましょう。



寝る子は青々？

眼は脳と心の栄養です



何才ごろに睡眠のリズムはできるの??



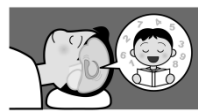
赤ちゃんは生まれてすぐに明るい・暗いかわかるそうです。そして、生まれてから4カ月もすると昼と夜の区別ができるようになり、昼寝の回数や時間が減って「朝起きるー夜は眠る」リズムを作っていきます。

目ざまし時計は脳にある??



人間の身体には、生体時計（体内時計）という1日25時間を1サイクルとして動く時計をもっています。そのため、昨日より1時間遅くまで寝て1時間遅くまで起きているほうが楽な仕組みになっているのです。そのままにしておくと、どんどん寝る時間や起きる時間が遅くなり、昼と夜が逆になる生活になってしまいます。そうならないために、毎朝、太陽の光を浴びて脳の生体時計をリセットしているのです。つまり、朝の光を浴びることが脳シャッキーンのスウィッチなのですね。

寝るといいことがあるの??



寝ているあいだに脳からは『成長ホルモン』という体を大きくしたり、勉強したことを覚えたり心のバランスをとったりする指令がでます。これは、夜10時すぎから夜中2時ごろに多くでるので、この時間にぐすり眠ってられるように遅くても9時までには布団にはいれるといいですね。



しっかり眠るために…朝、ぱっちり目覚めよう！

早起きからがんばろう

急に早く寝ようとしてもなかなか寝られないもの。まずは、早起きからチャレンジしましょう！

朝、カーテンを開けましょう

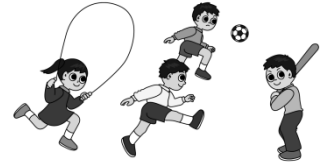
朝起きたら、寝ていた部屋のカーテンを開けて脳の目ざましスイッチON！

朝のしたくて五感を刺激して目を覚ませよう

顔を洗う、朝ごはんのにおい、朝のお手伝い、新聞を読む、などが目ざましスイッチONに！











けがをしたら・・・どうする??



けがをしてしまったとき、悪くならないように、治りを早めるための応急手当てとして「するべきこと」と「してはいけないこと」があります。正しい知識を身につけ、自分で適切な処置ができるようになりましょう。

どちらが適切な手当てかな？クイズ

1問目から8問目までの問題を順番に解いて、選んだことばをつなげると・・・

 <p>①すり傷 (も) …すぐにばんそうこうをはる。 (よ) …水道の水で流しながら洗う。</p>	 <p>②切り傷 (く) …傷口を心臓より上にあげる。 (う) …傷口を心臓より下にさげる。</p>
 <p>③やけど (で) …水道の水を流しながら冷やす。 (い) …水ぶくれをつぶす。</p>	 <p>④つき指 (き) …冷やして固定する。 (ち) …引っはる。</p>
 <p>⑤ねんざ (ど) …すぐに温めてマッサージする。 (ま) …冷やして安静にする。</p>	 <p>⑥鼻血 (と) …上を向き、首の後ろをたたく。 (し) …うつむいて座り、鼻をつまむ。</p>
 <p>⑦頭を打った (ら) …頭をふって痛みをまぎらわす。 (た) …冷やして安静にする。</p>	 <p>⑧目にゴミが入った (ね) …水でゴミを洗い流す。 (い) …手でこすってゴミを出す。</p>

正解は・・・①よ、②く、③で、④き、⑤ま、⑥し、⑦た、⑧ね。つなげて読むと・・・「よくできましたね」！ちなみに不正解の文字をつなげると「もういちどとらい(トライ)」になります。