



25年8月30日  
長田小学校  
保健室

9月の保健目標  
生活リズムを  
ととのえよう

楽しかった夏休みも終わり、1学期後半がスタートしました。子供たちの元気な声が、学校に戻ってきました。久しぶりに会う子供たちは、体も心も少し成長したように感じられます。

生活リズムを、休みモードから学校モードにきりかえて、元気にがんばりましょう！

# 生活リズムを見直そう

**規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！**

**質問。** 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切な？



**答え。** 5～7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

**質問。** 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない？



**答え。** 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にするところから始めましょう！

長い休みで、生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？

早寝・早起き・朝ごはんのほかに、朝の眠たい体と脳をしっかり目覚めさせるためには、元気よく歩いて登校することも有効です。安全に気をつけて、できるだけ歩いて登校するようにしましょう。

## 9月生活リズム



# 9月9日救急の日

自分でできるけがの手当てを覚えておきましょう。

## 自分でできる応急処置

### すりきず

きれいな水（水道水など）で、ごみを洗い流しましょう。そのままほっておかないように。

### はなぢ

上を向いて、首をトンとたたくのは間違いです。うつむくようにして、小鼻の上のあたりを押さえるようにしましょう。



## ケガを予防するために

### 足にあったくつをはかせましょう

すぐに成長するからといって、ブカブカのくつをはかせないように。

### 爪を切ろう

爪が伸びていると、いろいろなケガのもとになります。



### 睡眠をしっかり取る

睡眠不足は体調不良やケガの原因になります。十分睡眠をとらせるようにしてください。

まだまだ暑い日が続きます。注意が必要です！

熱中症に気をつけて！

### 現場での応急手当て

熱中症には、以下のような症状があります。

- ふくらはぎや腹筋など、筋肉にこむら返りが起こる（熱けいれん）
- 立ちくらみがする（熱失神）
- 強くのどが渇く、身体に力が入らない、吐き気がする、不安感がある、目が回る、頭痛がする、気を失う（熱疲労）
- 呼びかけに反応しない、手が震える、まっすぐに歩けない、手足が動かない（熱射病）



①まずは涼しい場所に連れていきます。

②服を脱がせて、熱の発散を助けます。また、氷などを首や脇の下、太股の付け根に当てて、皮膚の下の血管を冷やします。からだに水をかけて、うちわであおぐなどしてもよいでしょう。

③意識がはっきりしている場合※は、水分を与えます。冷たい飲み物が胃の表面で熱を奪ってくれます。

ただ、これはあくまでも応急手当てです。危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。※意識がない場合、混濁している場合は、水分を与えないように。肺に水分が入る可能性があります。吐き気を訴えているときは、胃腸の働きが鈍っています。