

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
仙台市坪沼幼児学園  
第 6 号  
平成 24 年 8 月 31 日



## ～ 8・9 月の保健目標 ～

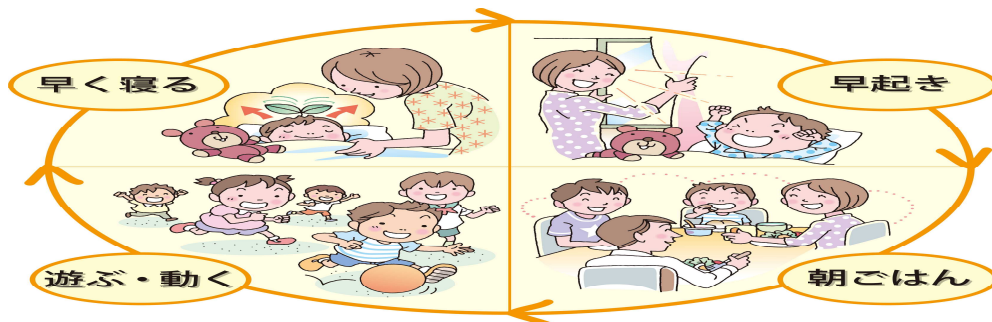
せいかつ と もと  
★生活リズムを取り戻そう

ふせ  
★けがを防ごう

37日間の夏休みが終わり、学校には真っ黒に日焼けをした子どもたちの笑顔があふれています。

みなさん、楽しい思い出がたくさんできた夏休みになりましたか？夏休み中は、けがが1件ありましたが、大きな病気や事故もなくホッとしています。

## 規則正しい生活を取り戻そう！！



### ★早寝・早起きのリズムはどうつくる？ ★朝の光はとっても大切！！

- ・人は朝の光を浴びて、25時間周期の体内時計を24時間に調整しています。カーテンを開けて朝の光を入れ、少し眠くても早く起きることが生活リズムの改善のポイントです。
- ・朝の光は、心を穏やかにする働きがある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高めます。
- ・窓を開けて、外の空気を入れる。
- ・寝る直前にはテレビ視聴などは控え、部屋を暗くする。「メラトニン」が分泌されます。

### ★朝ごはんには、こんなにいいことがある！！

- ・家族そろって食べればコミュニケーションの場になります。
- ・胃腸が刺激されて、朝うんちが出ます。
- ・体温が上がって、午前中から元気よく活動するためのエンジンがかかります。

### ★動いて遊ぶと、こんなにいいことがある！！

- ・体を使った遊びは、形や色・重さ、音など初期の感覚を養い、体力をつけます。
- ・友だちとの遊びを通して、ルールを学び、社会性を身につけていきます。
- ・心地よく疲れて、夜の寝つきがよくなります。

9/3(月)～9月9日(日)に、夏休みの生活から学校生活のリズムを早く取り戻すため、『生活がんばりカード』を実施します。ご協力よろしくお願ひします。



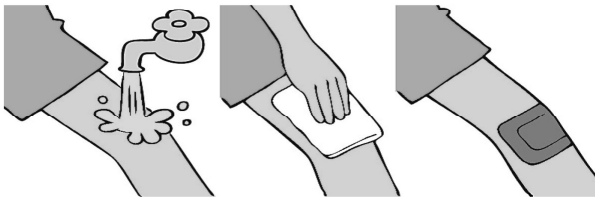
## 自分でできるきずの手あては…



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）で『救急の日』になっています。けがは、思わぬところで起きるものです。けがをしないために“つめを短く切る”“足に合った靴を履く”“遊具は正しく使う”などちょっとした心がけで防ぐことができることもたくさんあります。まずは、自分の身の回りや行動の安全を確認してみましょう。

今回は、けがをしてしまったときの応急手当の方法について、3回シリーズで紹介したいと思います。いざという時のために、自分でできる手当をしっかり覚えておきましょう。

### すり傷・切り傷 すりきず・きりきず



- ①傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

#### ポイント

- ・手当ては手を洗ってから行ないましょう。
- ・痛みやはれが続くときは、冷たいタオルで冷やします。

#### 注意点

- ・ティッシュペーパーを使うと、傷口に繊維が残ることがあるので、さけましょう。
- ・ばんそうこうは、汚れたらすぐに取りかえましょう。

### 鼻血 はなぢ



- ①軽く下をむいて、鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- ③そのまま3分ほど様子を見る。

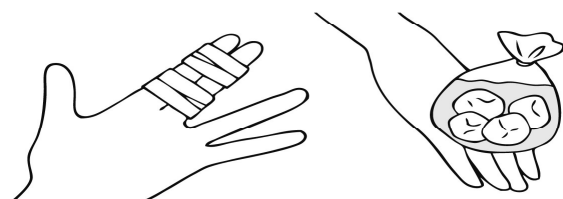
#### ポイント

- ・血がとまらないときは、綿を鼻につめてその上からおさえます。綿を取るときは、かたほうの鼻をおさえて、強くかみます。鼻をほじると、綿を奥に押し込んで、気管に入る危険があります。

#### 注意点

- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいてはいけません。

### 突き指 つきゆび



- ①突いた指を、隣の指と一緒に固定する。
- ②氷のうなどで冷やす。  
※氷のう…氷と水が入った袋

#### 注意点

- ・ひっぱったり、のばしたり、もんだりすると、痛みやはれをひどくします。また、骨がずれて、さらに悪化させることもあります。
- ・指をのばせないときは、骨折や脱臼していることも考えられます。指を軽く曲げたまま固定して、病院へ行きましょう。

