

# ほけんだより

令和5年9月  
八代市立八竜小学校  
保健室  
うちのひととよんでください

2学期が始まり、もうすぐ1ヶ月。夏休み明けの体調不良を心配していましたが、児童全員が日々元気な顔を見せてくれ、とてもうれしく思っています。今後も様々な学校行事等が予定されていますので、生活のリズムを正し、毎日健康にすごしてほしいと思います。

さて、9月も半ばとなり、だんだんと朝晩涼しくなる日が増えてきました。体調を崩さぬよう、衣服の着脱や、汗の始末などをし、風邪を引かないように心がけましょう。

## ～成長や健康にかかせない「すいみん」とれていますか？～

みなさんの心と体は、今大きく成長をしようとしています。「すいみん」は、みなさんの心と体の健康に、大きな影響を与えます。ぐっすりとおねむるコツを意識して「質のよいすいみん」をしっかりと、毎日元気に過ごせるよう心がけましょう。

### ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する

病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

**ぐっすりとおねむるコツ**

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

## ～四点固定運動の取組はいかがでしたか？～

9月の取組の様子を見て、素敵だなと思ったことを1つ紹介します。今回は、たくさんの方が、前回(5月)の取組を振りかえりながら、できていなかったところを努力していたように思います。その中で、生活をもっとよくするために、どうしたらできるかを考えて、工夫した人がいました。



工夫した人のカードを見ると、まず、「いつ」「どんなとき」に×がついてしまったのか自分なりの理由を考えていました。また、「どうやったらできたのか」や「やってみてどうだったか」が、詳しく感想に書いてありました。

「できなかったから次はしたい」というのもよいですが、本当にできるようになるために、自分の生活を分析して、「どうやったらできるか」を考え、「実際にやってみる」ことも大事だと思います。ぜひ、3学期の四点固定運動では、5月や9月よりも「工夫した人」や「実践できた人」が増えることを期待しています。



9月9日は  
救急の日

### かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

- ① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。
- ② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。
- ③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい/出血がひどい/頭を打った/歯や口のけが/やけど/打ばく・ねんざ/手足を動かさない、など