

黒小ほけんだより



令和5年8月29日

黒肥地小 保健室

# げんきッズ

夏休み明け号

39日間の夏休みは、ご家族みなさん元気に過ごされましたか？いよいよ2学期が始まります。子どもたちには、毎日元気に登校する姿を楽しみにしています。

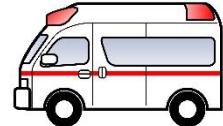
## ★ 夏休み明けの身体測定を実施します

8月30日（水）～9月8日（金）の期間に身体の発育状態、健康状態の把握を目的として、身体測定を実施します。併せて保健指導を行います。内容は「生活リズム」についてです。身体測定の結果は、保健書類封筒に入れて配付いたしますので、ご確認ください。



## ★ 9月9日（土）は救急の日です

ゴロ合わせにちなみ、9月9日は救急の日です。打撲、捻挫等の外傷を負った場合に、すぐに応急処置を行うと、重症化が防げるだけでなく、早期回復にもつながります。「RICE」という救急処置の手法がありますので、ご家庭でお役立ていただけたらと思います。

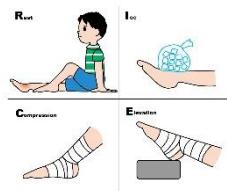


「Rest」→休息：患部が悪化しないように落ち着ける

「Ice」→冷却：患部の腫れや痛み、内出血が強くならないように冷やす

「Compression」→圧迫：患部の腫れを落ち着かせる

「Elevation」→拳上：心臓より高い位置に上げ、内出血を最小限に抑える



## ★ 健康な身体づくりに欠かせない「体内時計」について

体内時計には、脳にある「中すう時計」と全身の細胞にある「末しょう時計」があります。中すう時計は、目から入った光の情報を脳にある「視交さ上かく」で受け取り、実際の時計と合うように調整しています。それを基に、末しょう時計が、①体温の調整②ホルモンの量③内臓の働きを調整するという役割があります。

その効果で、十分な睡眠や健康的な成長につながっています。

（体内時計を働かせる2つのポイント）



- ① 朝日を浴びることで、中すう時計が刺激されて、実際の時計と体内時計が合うようになります。そのため、生活リズムを戻すこの時期にはカーテンを開けて、朝日を浴びることが大切です。そして、朝ご飯を食べることも、体内時計を合わせる効果があります。
- ② 就寝前、スマホやタブレット、ゲーム機を使っていると、それらの機械の光を中すう時計が朝日と勘違いして、体内時計が混乱します。そのため、夜遅い時間に使用する場合には注意が必要です。

