

# にこにこ 8・9月

R元. 8. 26  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

2学期がスタートしました。今年は、残暑が厳しいという予報が出ていて、まだまだ暑い日が続くのかもかもしれません。しかし、赤とんぼが飛び交い、秋がすぐそこに来ていることを感じさせてくれます。これからは、勉強するにも運動するにも適した気候となっていくことでしょう。充実した学期にしていきたいと思います。



## 親子で身につけよう! 生活リズム

(熊本県教育庁教育総務局社会教育課)



生活リズムの乱れは心や体の健康を保てなくなる場合だけではなく、学力や体の成長に影響する場合があります。生活リズムが子どもの未来をつくりまします。ご家庭でも子どもが生活リズムを身につけていくために今できることから始めていきましょう。9月1日(日)~15日(日)の期間で生活リズムをチェックする取組を行います。宜しくお願いします。



【早く寝るためのポイント!】 → できているか○をつけてみましょう。

①早起きをする

→ できている      まあまあできている      あまりできていない      できていない

②昼間は体を動かす

→ できている      まあまあできている      あまりできていない      できていない

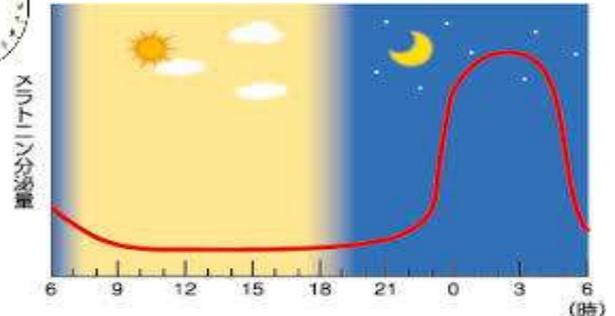
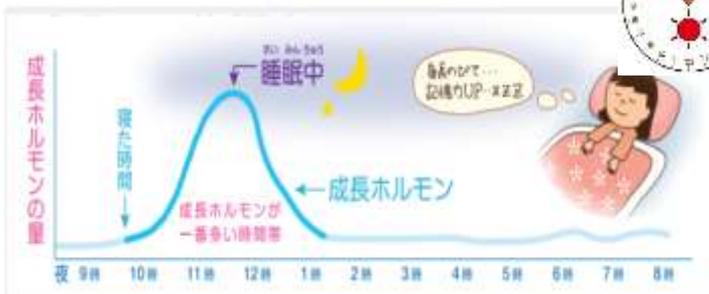
③寝る前には明かりを消して静かな環境をつくる

→ できている      まあまあできている      あまりできていない      できていない

④毎日同じ時間に布団に入る

→ できている      まあまあできている      あまりできていない      できていない

### 《なぜ睡眠が大切なの?》



子どもの体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンである成長ホルモン(骨、筋肉の成長をうながす、疲労回復させる)とメラトニン(免疫力向上)は、午後10時から午前2時の間に多く出ています。低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに寝られるようにしましょう。

# おうきゅうてあて 応急手当チャレンジ

こんなときどうする？

※ せん線をつないでみよう

けが

おうきゅうてあて  
応急手当

びょういん いくひつよう  
病院に行く必要がある時

きいきず

すわったまま、少し下を向き、  
こばな（鼻翼）をギュッと  
押しさえる。



ひどい痛みや腫れなど  
がある時



やけど

きずぐち はよごれていたら水道水で  
よく洗う。血がでて  
いたらきれいなハン  
カチなどをあてて  
強く上から押して、  
血を止める。



きずが深く、出血  
が多い時



ねんざ

うごかさないようにして、氷で  
冷やす。できれば、  
たいにのせる。



いつまでも  
出血が止ま  
らない時



はなぢ

すぐに水道の流水で、  
痛みを感じなくなるま  
で冷やす。  
(目安として5～30分ほど)



じゅうぶんひ  
十分冷やしてもいたみ  
がとれず、  
大きめの  
水ぶくれ  
ができたとき



じぶん ができる 応急手当を知っておくと、ケガがひどくならずすむかもし  
れません。応急手当をしたあとは、大人の人に知らせることも大事です。



保健室からのお願い（お家の方へ）

夏休み期間中に歯科受診が必要なところは受診は済まれましたでしょうか？今年度も100%をめざしています。歯科受診率を昨年度と比較すると、残念ながら昨年度より今年度の方が下回っています。まだ受診されていないところは、9月中に是非受診をお願いします。受診したけど、治療カードをなくしたという所はお知らせください。（数件連絡いただいています。）