

ほけん+ごより

おのみちしりつむかひがししょうがっこう へいせい ねん がつ にち もく
尾道市立向東小学校 平成29年9月28日(木)

2学期がスタートし、1ヶ月がたちました。気温もだんだんと低くなり、すずしくなってきました。朝晩とお昼の気温差があり、体調をくずしやすい時期です。かぜをひかないように気をつけましょうね。まずは「早ね・早起き・朝ごはん」で体調を整え、元気にすごしましょう！

9月は6年生の修学旅行、5年生の山海島体験活動、1~4年生の社会見学とさっそく行事がたくさん！2学期には行事がまだまだたくさんあります。どの行事も全力で、みんなですらにレベルアップしていきましょう！



きゅうきゅうしゃ 救急車よべますか？ まずはおちついて119番！

①

火事ですか？ 救急ですか？



救急です

「救急です」と答えましょう。



②

場所を伝えます。住所や目印になるものを伝えましょう。



③



「だれが」「どうした」かをおちついて説明しましょう。

④



名前と電話番号を伝えましょう。

ケガをしたら 自分でできる応急手当

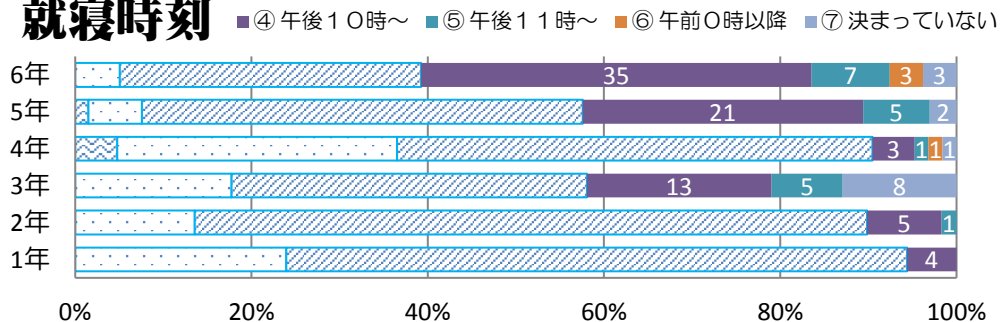
✕ やってはいけないこと
◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこげちゃった ✕ 傷ついた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる ◎ 出血が多い時は病院へ 	つき指 ボールがあたった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定 ◎ はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする ◎ 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	さし傷 さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く ◎ 破傷風の危険があります 	やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 氷を直接あてる ◎ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす ◎ 水は強くあてずにやさしく
鼻血 急にでてきたよ ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにか目に入った ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	ねざ 足をひわっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ◎ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

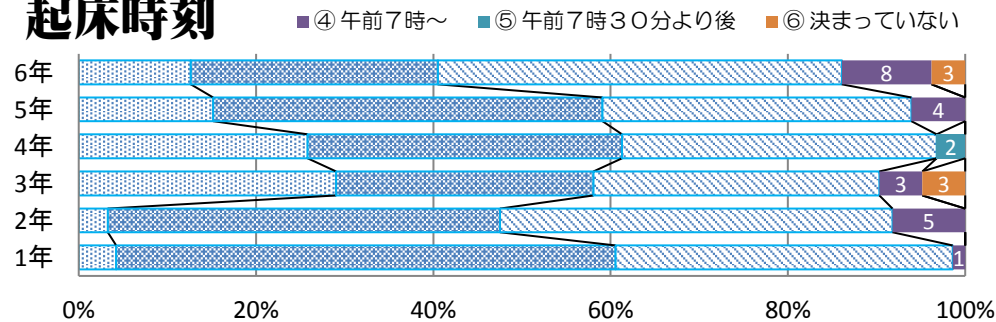
生活実態調査より

6月に行った生活実態調査で、子どもたちの就寝時刻・起床時刻の実態がみえてきました。就寝時刻については、高学年に午後10時以降に寝る児童が多いことがわかります(数値が入っている部分が午後10時以降)。起床時刻については、わずかながら午前7時30分以降に起床する児童がいることがわかりました。

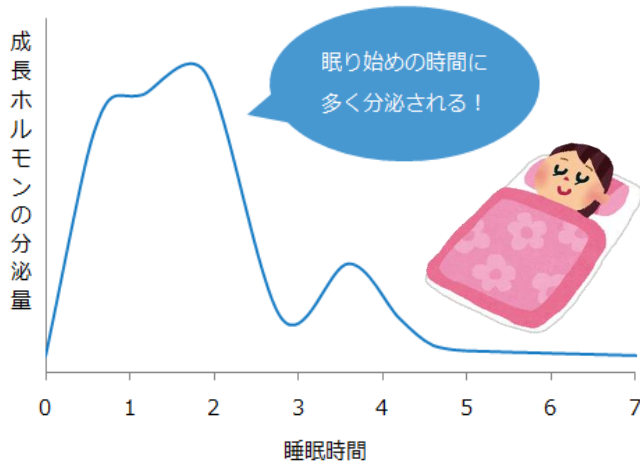
就寝時刻



起床時刻



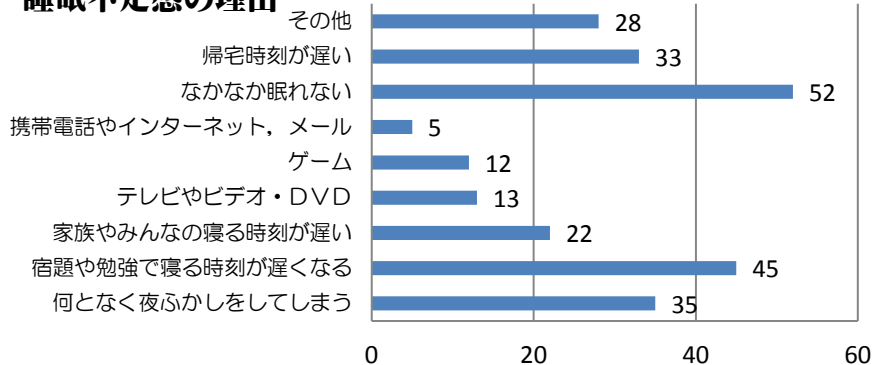
睡眠はなぜ大事？



「なんで寝ないといけないの?」「遅くまで起きても、朝起きられたらそれでいいじゃん!」と思っている人はいませんか? そもそも、なぜ寝ないといけないのでしょうか。それは…体の成長のためです。体が成長途中の子どもたちにとって、寝ている時間は成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムです。成長ホルモンは、体の成長を助け、疲れをとってくれます。左のグラフからわかるように、成長ホルモンは眠り始めに多く分泌されています。ホルモンの分泌量は眠りの深さと関係しているため、分泌が多いこの眠り始めの3時間にいかに深い眠りにつけるかがポイントです! 強い光(テレビやゲームなど)をあびたり、寝る直前に食事をしたり、生活習慣が乱れたりすると、眠りは浅くなってしまいます。

つまり、ただ夜寝る時間が遅いことや朝起きる時間が遅いことがダメなわけではありません。しかし、成長ホルモンをたくさん分泌させるためには、深い眠りの時間をきちんと確保することが重要です。深い眠りのためには、テレビやゲームをひかえたり、時間を上手に使って宿題をするなど、生活の中に少し工夫が必要かもしれませんね。毎日落ち着いた環境で、できるだけ同じ時間帯に布団に入ることが理想です!

睡眠不足感の理由



なかなかねむれない人へ ~ねむりやすくするポイントおしえます~

スマホ・ゲームはひかえる!



スマートフォンやゲームの光で脳が興奮してしまいます。ねむる前はひかえましょう!

体を動かす!



お昼に体を動かしておくことで、体がつかれて、自然とねむりやすくなります。

ホットミルクがおすすめ!



牛乳には、ねむりやすくする成分が含まれています。あたたかいものがおすすめです!

電気を消そう!



明るいままだと、脳がまだねむる時間ではないと勘違いが起きてしまいます。部屋は暗めにしましょう!