

ほけんだより 4月②

尾道市立西藤小学校

令和2年

4月23日

(No.2)

みなさん、お久しぶりです！体調を崩すことなく、元気に過ごすことができますか？
新学年になって間もなく、「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大予防をするため、日本中で、たくさんの学校が休校となりました。ですから、この休校は、ただの休みではありません。みなさんの命を守るための休校なのです。休校になりさみしいですが、西藤小学校の先生たちも、いつもみなさんの健康・命を第一に考えていますよ。

知っていますか？！正しいアルコール消毒の方法

①アルコール消毒液を掌に出します。この時、ポンプが一番下に下がるまで押しましょう。
☆消毒液が垂れるくらい出ても大丈夫です。



一番下まで押し！

②掌に出した消毒液を、爪の間にも入るように、指先から擦り込みましょう。
指先が終わったら、指の背にも擦り込みます。



③指の間・手の甲に擦り込みましょう。



④両手の親指に擦り込みましょう。反対の手で、ねじるようにすると良いですよ。



⑤手首に擦り込みましょう。



⑥手・手首全体が乾いたら終了です！



アルコール消毒液は、ほとんどの病原微生物（ウイルス等）に有効です。

ほけん 保健クイズにチャレンジ

みなさんがずっと自分のからだを守っていけるような問題を作りました！
休校中に、ぜひやってみてくださいね。

(1) アルコール消毒液を使ったとき、一番効果が出るのはいつでしょう？

- ① 消毒液をつけてすぐ ② 消毒液を擦り込んでいる時 ③ 消毒液が乾いた時

(2) 朝ごはんを食べないとどうなるでしょう？

- ① からだの調子がわるくなる ② 元気が出ない ③ 勉強に集中できない ④ イライラする

(3) 睡眠の働きについて、()の中に入ることを入れましょう。

- からだの(①)をとる。
- 覚えたことを整理する。
- (②)にかかりにくくする。
- からだを(③)させる。

(4) からだを成長させる「成長ホルモン」は、1日のうち、いつ出るのでしょう？

- ① 朝8時～朝10時 ② お昼の12時～午後5時 ③ 夜9時～夜中の2時

(5) 頭を打ったときの手当で、間違っているのは次のうちどれでしょう？

- ① すぐに他の場所へ動かして、意識がなくならないように話しかけ続ける。
② 周りに危険な物がないか確認し、しばらくその場から動かさずに、様子を見る。
③ 血が出ているところがあれば、止血(血を止めること)をし、冷やす。

(6) 永久歯(おとなの歯)が抜けてしまったときの手当で、間違っているのは次のうちどれでしょう？

- ① 抜けてしまった歯を探し、汚れていたのを、すぐに洗い、歯医者へ行った。
② 抜けてしまった歯を探し、汚れていたが、そのまま卵白に浸けた。
③ 抜けてしまった歯を洗わずに牛乳に浸け、歯医者へ行った。

こた かいせつ 答え・解説

(1)③ 消毒液は、塗ってすぐ効果が出るわけではなく、乾くときに一番効果が出ます。

(2)全部！

朝ごはんを食べないと、1日の生活のバランスが大きく崩れます。主に、①からだの調子がわるくなる②元気が出ない③勉強に集中できない④イライラする の4つが挙げられます。逆に、朝ごはんをしっかり食べることで、1日を楽しく明るく過ごすことができるのですよ！

(3)①疲れ ②病気 ③成長 (同じような意味ならOK！)

睡眠は、私たちの生活になくてはならないものです。「人生の3分の1は睡眠でできている」というように、私たちの一生の時間をたくさん睡眠に使います。その睡眠をより良く質の良い時間にするためには、寝る1時間前にはテレビ・電子機器(携帯電話・タブレット・スマートフォン等)のブルーライトを見ないことが一番大事です。なぜなら、ブルーライトは、脳を刺激し麻痺させ、眠りにくくしてしまう特性があるからです。

(4)③

成長ホルモンは、私たちが夜寝ている間に、成長ホルモンは、私たちのからだを大きくしてくれる大切な役割を持っています。ゲームを夜遅くまでして、夜中になってから寝ているという人はいませんか？それでは、しっかりからだは成長しません。8時にはお布団に入り、9時にはかんぺきに眠れるようにしましょう。

(5)① 頭を打っている人は、頭の下首も傷ついている可能性があります。すぐに他の場所へ移動してしまうと、体中のたくさんの神経が集まっている首を傷つけてしまう恐れがあるので、してはいけません。

(6)① 抜けてしまった永久歯(おとなの歯)は洗ってはいけません！！

抜けた永久歯は、洗わずにそのまま①歯牙保存液(ティースキーパー)、②牛乳、③卵の卵白のどれかに浸けましょう。洗ってしまうと、歯の根っこにある歯根膜という膜が剥がれてしまい、永久歯がくっつかなくなってしまいます。永久歯を浸けた物を持って、すぐに歯医者さんに行きましょう。