

すこやか

令和2年9月1日
第3号
鎌ヶ谷市立北部小学校
保健室発行
【子ども向け】

2学期が始まりました！

夏休みが明けて1週間が経ちました。夏休みが終わり、みんなが事故やけががなく元気に登校してきてくれてとてもうれしく思っています。今年はいつてもより短い夏休みとなりましたが、おうちで家族との時間を過ごしたり、体を休めることができたでしょうか。気温の変化が大きくなる時期は疲れが溜まりやすくなります。2学期も検温、マスクの着用、手洗い、うがいを心がけて体調を整えて元気に過ごしましょう。



早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気に過ごすエネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。

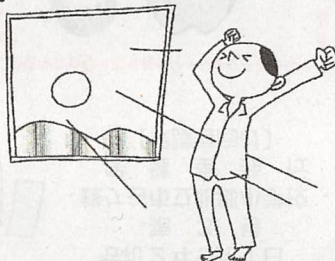


生活リズムをととのえる朝の健康習慣

早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



9月9日は救急の日

9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせから、この日が「救急の日」と定められました。救急について知るための日です。

みなさんはけがをしないように注意したり、けがをしたときに正しい手当てができたりしていますか？この機会にさまざまなけがの手当てについて知ることができるとよいですね。

さまざまなけがの手当て

すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やばき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて、病院へ持っていきます。

