

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

長い夏休みが終わり、もうすぐ9月です。

そして9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む一日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋等、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

◆まずは「早起き」でスイッチオン！

夏休み中の生活はどうでしたか。十分に睡眠はとれていましたか。日中は元気に活動できていましたか。長い猛暑の影響もあり、ついつい夜ふかしをして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になり、生活リズムが崩れたまま新学期を迎えた人も多いのではないのでしょうか。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また肥満になりやすいといった報告があるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の成長につながる事が分かっています。

体内時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。このため昨夜まで11時に寝ていた子供をいきなり9時に寝かすよりも、早起きから始めることの方が取り組みやすいので、ぜひやってみてください。



早起きをして朝の光を浴びることで、脳から「セロトニン」というホルモンがたくさん出て、頭も体もスッキリします。

さらに、日中に元気に活動することで、夜も早く眠気がやってきます。

※参考：文部科学省、みんなで早寝早起き朝ご飯—子どもの生活リズム向上ハンドブッカー

◆「朝の排便」も大事です！

生活習慣の三要素「運動・睡眠（休養）・食事」とともに大切なのが、『排便』です。

規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝なかなか起きられなかったときに

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい →
トイレに行く時間がない → 学校でもがまん →

便秘

といったことが起こりやすくなります。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因になります。また、便はそれ自体が形状や色で体の健康状態を知ることができるバロメーターとしての役割も果たしています。毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。





◆伏木っ子に多いけがの手当てを覚えよう

1学期のけがでの来室を振り返ってみると、多かった順に、「打撲、すり傷、ねんざ」でした。軽いものがほとんどですが、中には病院へ行く大きなけがをした人もいました。

＜打撲やねんざの手当て＞

何かにつけたりひねったりしたときは、運動をやめて**安静**にします。

次に、早めに氷水などで**冷や**します。冷やすことで、腫れるのを最小限に抑えることができます。



* こんな時は病院へ

大きく腫れる場合、強い痛みがある・痛みが続く場合、内出血がある場合、歯や目を強くぶつけた場合など

＜すり傷の手当て＞

とにかく最初は**水で洗**いましょう。しっかり洗わないと菌が傷の中に残り、悪化してしまいます。

血が止まっていなかったら、ガーゼやきれいなハンカチを傷に当てて**押さ**えます。心臓より上に上げるとさらに止まりやすくなります。



* こんな時は病院へ

どぶ川でこけたり錆びたくぎを踏んだりして傷が不衛生な場合、動物や人に噛まれた場合など

また、保健室での手当ての範囲は、「その日のけが」「医療を受けるまでの応急処置」です。家でのけがや前日までのけがの手当ては医行為となり、学校では対応できませんので、家庭で処置をされるか、医療機関を受診してください。

◆お知らせ

- ・9月中に身体計測と視力測定の結果を「健康の記録」でお知らせします。サイン又は押印後、担任へお返しく下さい。
- ・視力検査の結果、4月は視力B以下の人全員に視力相談カードをお渡ししましたが、2・3学期は、「4月から視力が下がった人」「4月から受診していない人」にお渡しします。定期的を受診されている人や経過観察となっている人は、定期受診をお願いします。

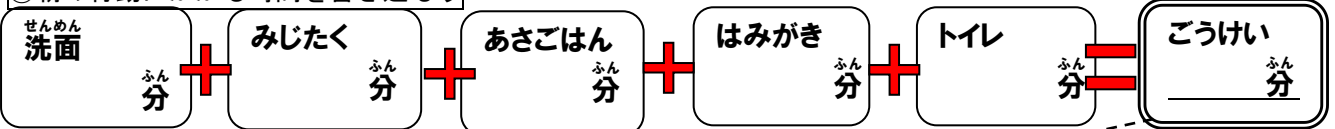
じどうのみなさんへ

お家の方と一緒にやってみてね

なんじ お 何時に起きたらいいかな？

朝ごはん、歯みがき、トイレ、洗顔や身じたくなど、朝の行動にかかる時間を書きこんで、家を出る時刻からさかのぼっていくと、あなたにぴったりの起床時刻が分かります。

①朝の行動にかかる時間を書き込もう



②起きる時刻を導き出そう！

