

9月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R6.9.2

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目は朝晩の気温差が大きく、夏の疲れも残っているため体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今月の保健行事

身体測定

9月3日(火) 1・3・4年生
4日(水) 2・5・6年生

※服装は、体操服(半袖・半ズボン)で行います。頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。



ぐっすり眠って、すっきり起きよう

寝る前はゲームやスマホを見るのをやめ、早めに寝よう

夜寝る時に暗くすると、「メラトニン」と呼ばれる眠りをうながすホルモンが出ます。寝る前に、携帯ゲームやスマートフォンなどから出る明るい光を見ていると、メラトニンが出にくくなって、眠れなくなります。

朝は余裕をもって起き、朝ごはんをしっかり食べよう

朝起きたら朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



～9月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 9月10日(火)
清潔調べ 9月11日(水)



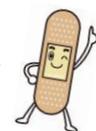
7月までに最も多かったけがは打撲でした(44.2%)。また、学校でのけがで病院へ行ったのは11件でした。

休み時間に廊下や教室を走ってぶつかるけがが自立つので、安全には十分気をつけて生活をしましょう。

傷の手当てについて

軽いすり傷や切り傷の場合、自分でできる応急手当として、まずは傷口を水で洗ってくるように指導しています。

家庭で湿潤療法(傷を乾かさずに治す)でキズパワーパッドなどを使用する場合、感染している傷に使うと悪化することがあるので、化膿していないか注意深く観察しましょう。



応急手当の基本はRICE(ライス)です!



レスト
Rest:
安静にする



アイシング
Icing:
冷やす



コンプレッション
Compression:
圧迫する



エレベーション
Elevation:
高く挙げる

かしましよう エーイーディーせっちばしよ たいいくかん
鹿島小のAED設置場所は体育館です!

119番通報をしたあと、救急車が到着するまでにAEDを使用すると、何もしない場合に比べて約6倍もの命を救うことができるといわれています。電源を入れると自動で使い方を教えてくれます。



夏休み中に歯の治療や眼科の受診などが済みましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。