

ほけんだより 9月

R3.9/7 (火)

NO.7

養護教諭：日下 あかり

こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

め たいせつ 目を大切にしよう



がめん ちょうじかん みつつ
スマホなどの画面を、長時間、見続けないようにしましょう！

し き たいちょう くす たいちょうかんり き
この時期は何かと体調が崩れがちです。体調管理には気をつけていきましょう！

すいみん たいせつ やくわり ☆ 睡眠の大切な役割

きおく せいり ていちゃく
記憶の整理と定着

ぎじゅつ しゅうじゅく
技術の習熟

のう からだ きゅうぞく
脳や体の休息

めんえきりょく
免疫力UP

せいちょう ぶんびつ
成長ホルモンの分泌

など



すいみんぶそく
睡眠不足になると、イライラする、気分が落ち込むなどの、心の健康にも影響します。睡眠は日

かつどう ささ
中の活動を支えているのです。

すいみん ☆ 睡眠の3つのポイントは、質・量・リズム

しつ
質

じゅくすいかん すいみん
熟睡感のある睡眠

ね まえ しょう ひか
寝る前のスマホの使用を控える



りょう
量

すいみんじかん じかん
睡眠時間は7～8時間

できるだけまとまった時間の睡眠をとる

リズム



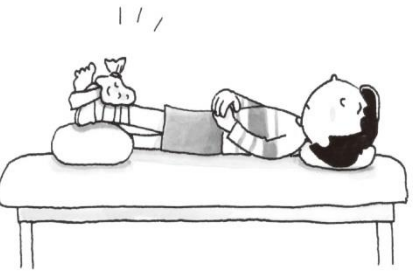
へいじつ きゅうじつ おな じかん
平日も休日も同じ時間で

なるべく同じ就寝時間と起床時間にする

9月9日は救急の日

けがをしたときは、適切な応急手当ができるといいですね。下の図↓で確認してみましょう！

ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p> 	<p>お湯にさわってやけどをした</p> 	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> 
<p>OK! そのまま遊び続けた</p> <p>傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p>	<p>OK! やけどしたところをなめた</p> <p>痛みが引くまで水で冷やした</p>	<p>OK! ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした</p>
<p>ワンポイント チェック</p> <p>すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p> 	<p>ワンポイント チェック</p> <p>皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p> 	<p>ワンポイント チェック</p> <p>ねんざの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p> 

新型コロナウイルス感染症について

毎朝の検温とカードへの記入や手指消毒をこまめに行うなど、感染予防を意識している

生徒が多く、素晴らしいと思います。毎日の協力をありがとうございます。

日々の積み重ねを大切にして、過ごしていきましょう。