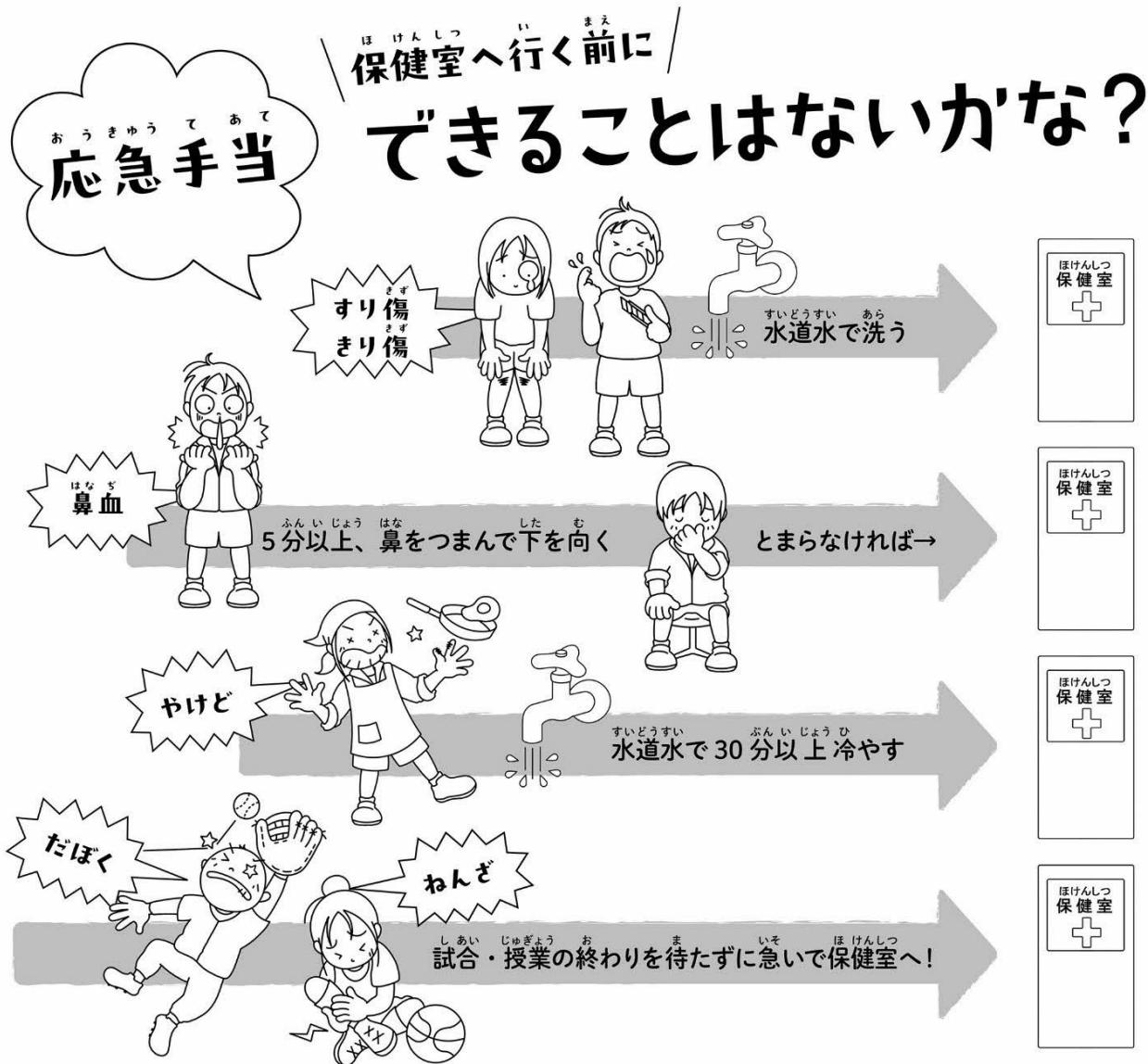


# ほけんだより

令和7年9月  
大阪市立佃小学校  
保健室

## 9月9日は「救急の日」です

「9」がならぶ9月9日は「救急の日」です。ケガをしても、自分で簡単な手当ができた  
安心ですね。自分でできる簡単な手当を覚えておこう！



あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。  
たのなつやすすがっさじはじめましたか。2学期は行事が多く、みなさ  
んが活やくする場面がたくさんあります。まだまだ暑いので、  
あつたいさくたねげんきす  
暑さ対策をして、よく食べてよく寝て、元気に過ごしましょう！

## ケガをして「冷やす」ときの注意



凍傷を防ぐためタオ  
ルを巻くなど、保冷  
剤が直接皮膚に触れ  
ないようにする。

冷凍庫から出したら  
かりは冷たすぎ。溶  
けかけの氷が少し水  
を袋に入れて使う。

応急処置では20分  
くらい冷やして外  
す。痛みが出たらそ  
れをくり返す。

すぐに流水で30分  
くらい冷やす。水ぶ  
くれがある場合はや  
ぶかないようにする。

## 教育実習生がきます！

9月1日(月)から9月30日(火)まで、保健室に教育実習生がきます。おもに  
保健室にいますが、みなさんの授業を見たり、教室で給食を食べたりして  
一緒に過ごします。よろしくお願ひします。

## 2学期 発育測定の予定

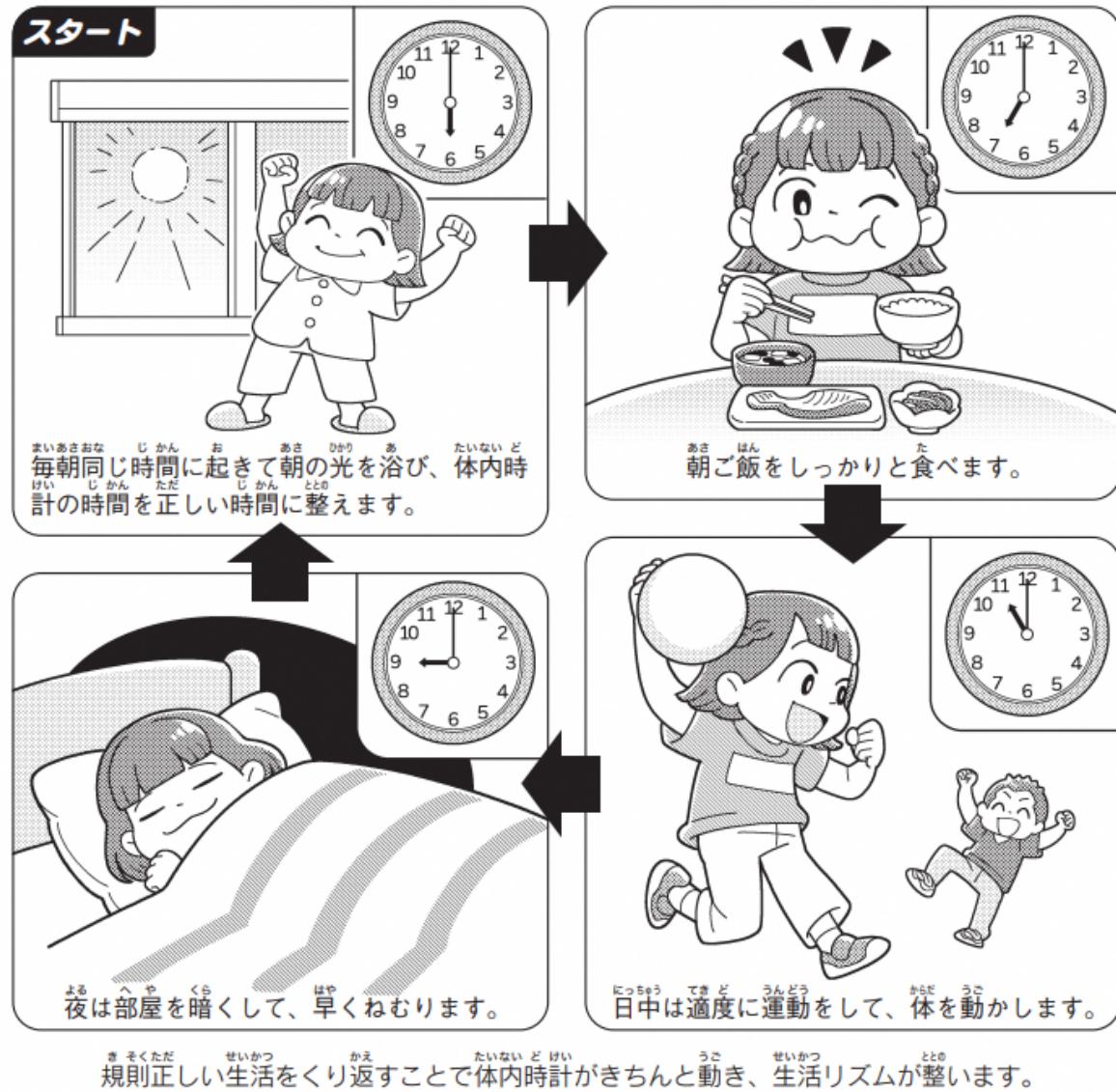
9/1(月) 4・5・6年 9/2(火) 1・2・3年



# 生活リズムを整える「体内時計」

私たちの体の中には「体内時計」があり、一日を通して元気に過ごし、夜は自然とねむくなるように生活リズムを整えています。体内時計の時間は、目から入る光によって影響されるので、光を浴びる時間帯に注意が必要です。

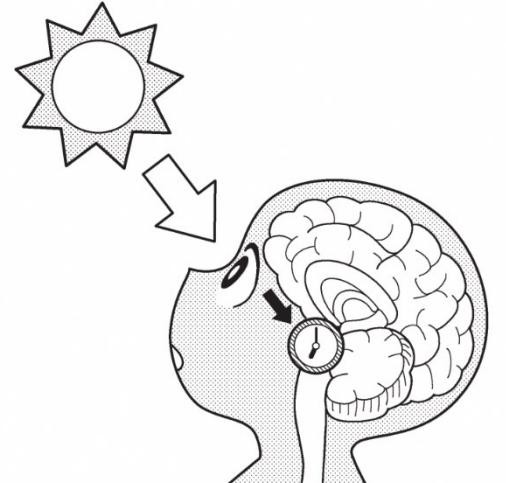
体内時計がきちんと動く規則正しい生活リズムのポイントを紹介します。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、特に気を付けて生活しましょう。



## 体内時計には“ずれ”がある

私たちの体にある体内時計は、23.5～25時間周期で動いています。実際の時間と少しズレっていて、そのままの状態にしておくと体内時計のずれがどんどん大きくなり、生活リズムが乱れてしまいます。朝に日光を浴びると、光の情報がきっかけとなり、体内時計が正しい時間に整えられます。

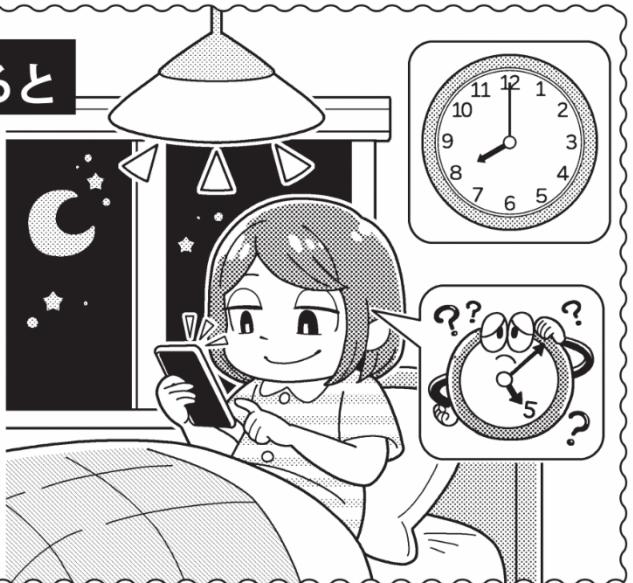
早起きをして朝の光を浴びることは、健康的な生活リズムを身につけるために欠かすことのできない、大切な習慣なのです。



## 夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見ていると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し「まだ夕方だ」という勘ちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。

体内時計の時間が後ろにずれると、夜になつても体がねむる準備をしなくなつてしまうので、ねつきにくくなります。



## 体内時計をずらさないために

ねる前に、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにします。また、部屋の明かりも体内時計にいい影響をあたえます。夜になつたら部屋の明かりを消して暗い部屋でねることで、体内時計が夜だと感じ取るため、ぐっすりとねむることができます。

