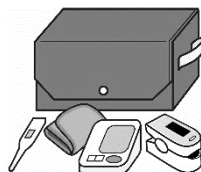


9月 ほけんだより

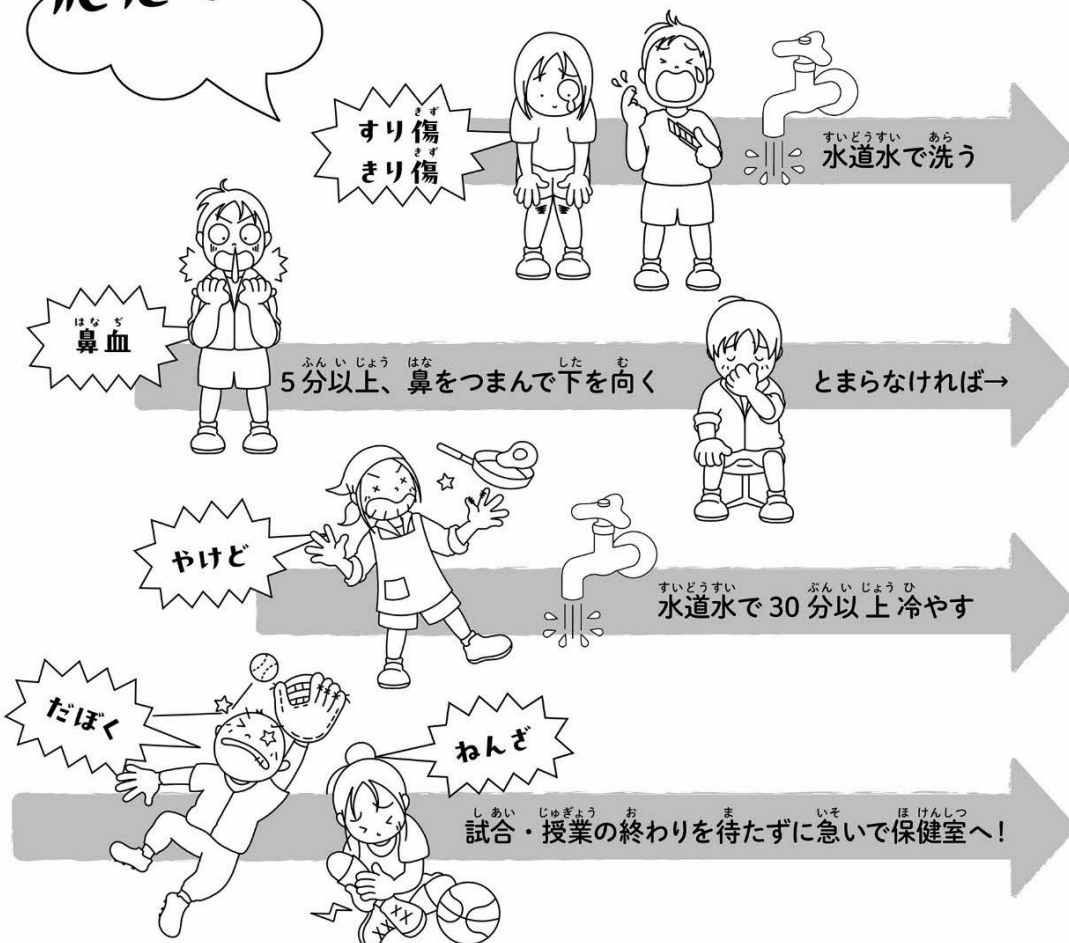
令和7年9月
大阪市立佃小学校
保健室

くがつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」です



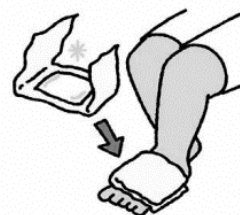
「9」がならぶくがつこのか きゅうきゅう ひ「救急の日」です。ケガをしても、自分で簡単な手当てができた
あんしん じぶん かんたん て あ おほ
ら安心ですね。自分でできる簡単な手当てを覚えておこう！

ほけんしつ いきまえ
保健室へ行く前に
できることはないかな？
おうきゅう て あて
応急手当



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



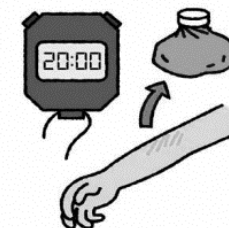
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



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。

やけどの場合



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。

きょういくじっしゅうせい 教育実習生がきます！

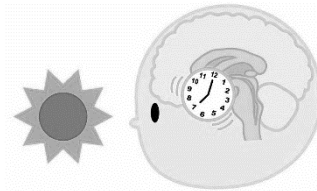
9月1日(月)から9月30日(火)まで、保健室に教育実習生がきます。おもに保健室にいますが、みなさんの授業を見たり、教室で給食を食べたりして一緒に過ごします。よろしくお願いします。

がっき はついくそくてい よてい
2学期 発育測定 の予定

9/1(月) 4・5・6年 9/2(火) 1・2・3年



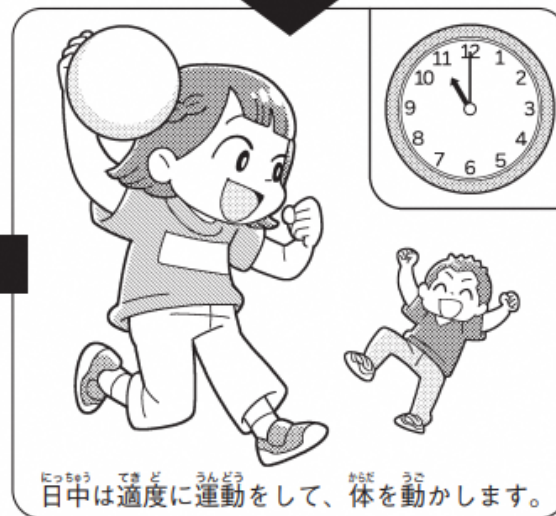
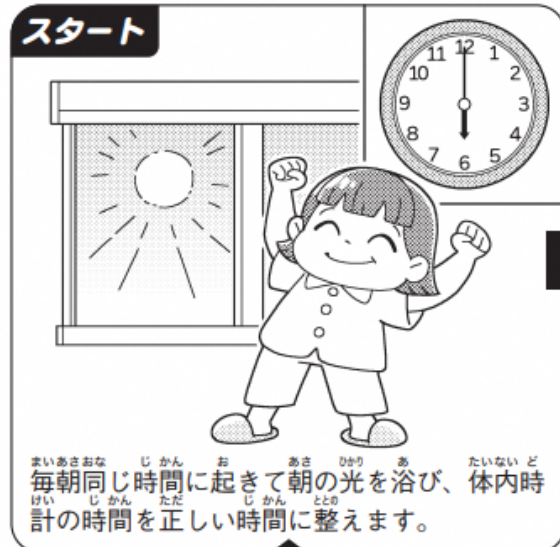
生活リズムを整える「体内時計」



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。

スタート

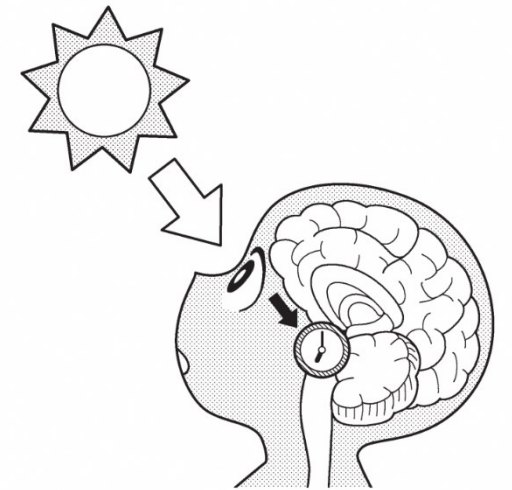


規則正しい生活をくり返すことで体内時計がきちんと動き、生活リズムが整います。

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。実際の時間と少しずれていて、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。

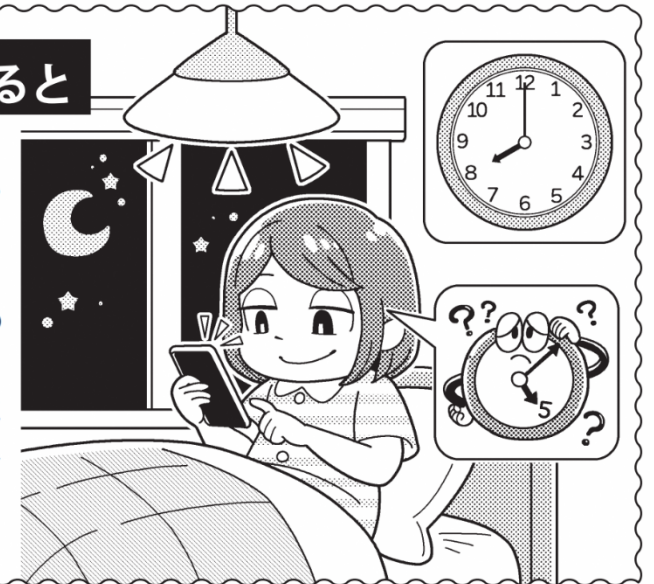
早起きをして朝の光を浴びることは、健康的な生活リズムを身につけるために欠かせない、大切な習慣なのです。



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、夜になっても体がねむる準備をしなくなってしまうので、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えきょうをあたえます。夜になっ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。

