



保健だより

No.5

令和元年 9月12日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



2学期が始まって2週間が経ちました。9月に入り少し涼しくなったように思いましたが、ここ数日暑い日が続いています。暑さからか、体育や休み時間の後に頭痛を訴えて保健室に来る児童もいます。運動会の練習も始まり、体を動かす時間が増えてきています。疲れがたまって体調を崩さないよう、たっぷり寝て、朝食（塩分・水分）をしっかり取るようにしてください。運動会まで、元気に乗り切ってほしいと思います。

9月の保健目標 **生活リズムをとりもどそう**

お子さんとお読みください。

～早寝早起きをして睡眠をたっぷりとりましょう！～

《睡眠の役割》

- 体の疲れをとる・・・休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。
- 心が落ち着く・・・睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。
- 記憶を整理する・・・脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として残します。
- 成長ホルモンが出る・・・骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。
- 病気から体を守る・・・感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

睡眠不足になると・・・

子供の脳は成長の途中！遅寝や睡眠不足は様々な症状を引き起こします。

<p>★記憶力が低下する 睡眠不足の人は、たくさん寝ている人に比べて、脳にある、記憶するための場所「海馬」が成長しにくく、小さいと言われていいます。</p>	<p>★集中力・判断力が低下する 睡眠時間が必要量より2時間足りないと、お酒を飲んだ「ほろよい」状態と同じです。授業中の集中力も判断力も低くなってしまいます。</p> 
<p>★感情のコントロールがむずかしくなり、イライラしたり、落ちこみやすくなったりする。 学校生活にも影響が出てしまいます。</p> 	<p>★太りやすくなる 食欲を抑えるホルモン「レプチン」があまり出なくなり、食欲が増すホルモン「グレリン」がたくさん出ます。</p>

6～13歳が必要な睡眠時間は、**9～11時間**です。
おうちの人と一緒に、起きる時間から逆算して、寝る時間を決めましょう。



9月9日は「救急の日」
～さまざまなけがの手当て～



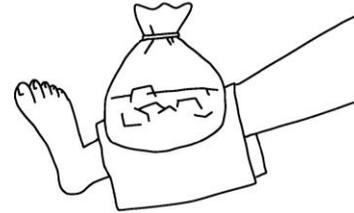
すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



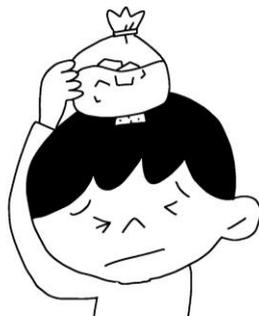
鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。

