

Smile 8・9月



【家庭数配付】
上尾市立東町小学校
令和5年9月 保健だより

2学期が始まりました。とても暑い夏休みでしたが、みなさん元気に過ごせましたか？楽しかったこと、頑張ったことなどいろいろな話を聞かせてくださいね。まだまだ暑い日が続きます。登下校や運動時などは熱中症に気をつけましょう。今学期もよろしくお願ひします。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくればつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

発育測定結果をお知らせします！

8日(金)に健康手帳を返却します。

*6ページ発育の記録をご確認ください。

*4・5ページの2学期の欄に押印をお願いします。

*7ページのグラフのご記入してください。

11日(月)に学校へ持ってきてください。

8・9月の保健目標

はやねはやお
早寝早起きをしよう!

睡眠にはどんな役割があるのかな？

からだのうつか
体や脳の疲れをとる

きおくせいり
記憶を整理する

ストレスをやわ
ストレスを和らげる



せいちょう
成長ホルモンが出て、
ほねきんにくせいちょう
骨や筋肉を成長させる

きずさいぼう
傷ついた細胞を治す

めんえききのうたか
免疫機能を高める

よい睡眠をとるためのポイント

寝る前にスマホを使わない

よる夜、スマホなどの明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまう。



朝の光を浴びる

体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。



昼間に体を動かす

昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから夜ふかしをすることなく、早く眠ることができます。



お風呂でリラックスする

寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。



寝る前に物を食べない

消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。また、覚醒作用があるコーヒーやお茶などのカフェインの含まれた飲み物も、寝る前は避けるようにしましょう。

