

ほけんだより9月

夏バテしていない？

毎日暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？ 知らず知らずのうちに夏バテしていないか、自分でチェックしましょう。当てはまる場合は、チェック☑をつけましょう。

- だるい
- 熱っぽい
- 食欲がない
- 元気がでない
- げりをしている
- 便秘になっている
- イライラする



1つでも当てはまったら注意が必要です！ 夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。また、栄養バランスのよい食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう。

寝る直前のスマホはダメ！



寝る前にブルーライトを大量に浴びる
↓
脳から出る「メラトニン」という「眠りホルモン」が減少する
↓
目がさえる、寝つき悪い
眠りが浅い、熟睡できない
↓
目覚めが悪い

応急手当

〇×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1... × (水道水でよく洗います)
- 2... × (下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○ (無理にひっぱってのばすのはダメです)

こわい睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝ため」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

8/30(土)～生活習慣チェックをします！

保健委員が考えた『3食食べようカード』と、『睡眠チェックカード(3～6年のみ)』に、一週間取り組みます。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、自分の生活習慣を振り返るきっかけになったらと思います。

