

# ほけんたより9月

令和元年9月6日(金)  
足立区立洲江小学校  
校長 向山 敦子  
養護 大石 千尋



せいかつ  
よい生活リズムをつくるために...

## まずは早起きからはじめよう!!

体内時計リセットのポイントは、「太陽の光」と「朝ごはん」

Q よい生活リズムって、なに?

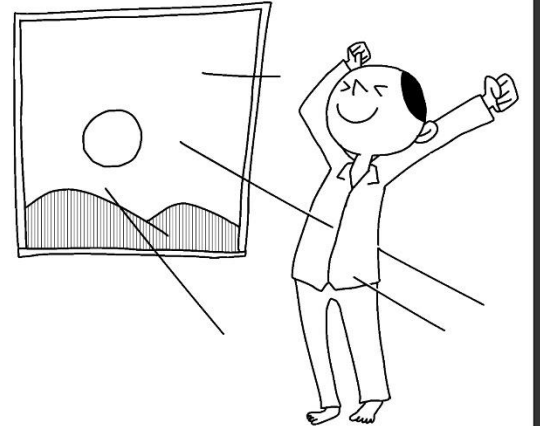
A. 私たち人間の体にもともと刻まれている自然な生活リズムのこと。私たちの体は、太陽がのぼる日中に活動し、太陽がしずむ夜に眠るようにセットされています。「早寝・早起き・朝ごはん」の中でも早起きからはじめてみよう。

Q 夜更かしはなんでいけないの?

A. 成長期のみなさんの、心や体の健康や成長に良くないからです。しっかり眠ると、「体が成長する」「病気になるにくくなる」「心が落ち着く」「体が元気になる」「頭がよくなる」など良いことがたくさんあります。

### 早起きをして、朝日を浴びよう!

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



### 「朝ごはん」ってすごい!

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



## タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう





# 9月9日は 救急の日



「救急」とは「急病やけがの手当てをすること」。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても救急の仲間です。みなさんは、軽いけがをしたとき、自分でどれだけ手当てができますか？

できるかな？

## 正しい応急手当

ころんですりむいた

No 手で砂を さらう

Good 傷口の砂やドロを 水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

No こする

Good まばたきをして涙で流す とれないときは水で流す

鼻血が出た

No 上を向く

Good 小鼻をつまんで下を向く

## みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？  
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。  
みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



## 保護者の方へ



### ○休み明け、発育測定をしました！

9月3日(火)～6日(金)にかけて、発育測定(身長・体重)を行いました。みんなそれぞれに成長していました。今回の結果を、来週中に「発育のようす」(A4 白色)として配布しますので、内容をご確認の上、ご家庭にて保管をお願いします。押印や返却の必要はありません。(※今年度より「けんこうのきろく」ではなくなっています。2年生以上は昨年度末に返却済みです。)

また、測定前にパワーポイントを使用した保健指導も行いました。内容は以下の通りです。どんな話がでたのか、是非お子さんに聞いてみてください。

**低学年・4組** 良い姿勢の合言葉「ゲー・ピタ・ピン！」 **高学年** 目にやさしい生活をしよう

**中学年** めざせ！イキイキ生活～うんちは健康のバロメーター～

### ○一部トイレ改修工事中。予備の下着があると安心です。

トイレ改修工事のため、現在1・2・6年生の教室前にあるトイレが使用できない状態です。しばらくは職員室前や5年生側のトイレを使用することになります。5年生以外は少し距離があるので、特に低学年については予備の下着があると安心です。普段お使いのものを、ランドセルに1枚入れておくことをおすすめいたします。保健室にも新品のものを数枚用意していますが、それらを使用する場合、代わりに新しい下着(未使用のもの)を返却していただくこととなります。改修工事は10月頃までを予定しておりますので、その間、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。