

2学期が始まり、1週間がたちました。子供たちは学校生活には慣れてきたでしょうか。

朝夕は気温も下がり、過ごしやすくなりました。昼間と朝・夜の温度差で体調を崩さないように体調管理に留意してください。

## 9月の保健目標

### 熱中症を予防しよう

## 学習や運動の効果アップ！睡眠を大切に

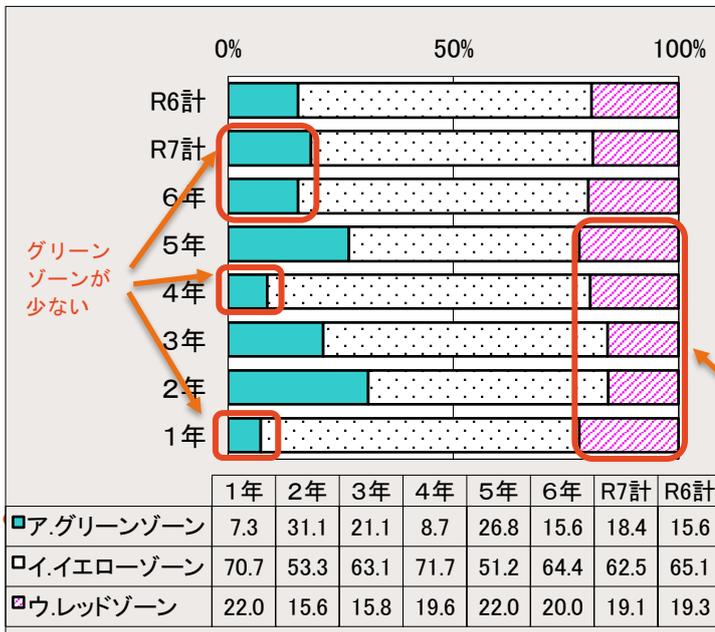


子供たちは日々の学習や運動を頑張っています。運動会の練習も徐々に始まり、張り切っています。このような時期に大切にしたいのは睡眠です。**睡眠は疲れを取るだけでなく、練習したことや覚えたことを定着させる役目**もあります。体や頭で覚えたことを定着させるためにも早めに寝て、よい睡眠をとりましょう。

成長ホルモンが分泌される	免疫が強くなる	記憶を整理する	集中力を高める
<p>深い睡眠の時に分泌される成長ホルモンが体の成長を促します。</p>	<p>体の抵抗力が強まり、風邪等にかかりにくくなります。</p>	<p>脳内にあるたくさんの記憶を整理します。</p>	<p>勉強や運動等に、集中して取り組むことができます。</p>

## さみさと小学校児童の睡眠の状況

【何時に寝ていますか】



7月に「とやまゲンキッズ作戦」で子供たちの生活をチェックしました。1年生は親子で、2～6年生は自分でチェックしました。

本校児童の就寝時刻を県平均と比べると左記のように全ての学年で就寝時刻が遅い傾向でした。

児童の生活を聞くと、「眠れなくて、ゲームをずっとしていた」、「寝るのが遅くて、朝起きられず、朝ごはんを食べる時間がなかった」といった話がありました。元気に学校生活を送るために、夜のメディアとの付き合い方や過ごし方を今一度考えることができるとういことです。

	1～4年	5・6年
グリーンゾーン	9時前	9時半前
イエローゾーン	9～10時	9時半～10時半
レッドゾーン	10時より遅い	10時半より遅い

# 9月9日は救急の日

けがをしたとき、あわてたり、どうしたらよいのかわからず困ったりしたことはありませんか。

保健室に来る前や病院を受診する前に、自分でできることがあるので、実践できるようにしましょう。

切り傷	すり傷	鼻血	やけど
 <p>きれいなハンカチ等で傷口を強く押さえて止血する。 傷口を心臓より高くすると血が出にくくなる。</p>	 <p>傷口についた砂やどろ、汚れを洗い流す。</p>	 <p>下を向いて鼻をつまんで止血する。</p>	 <p>すぐに水道水で冷やす。服の上から冷やす。</p>

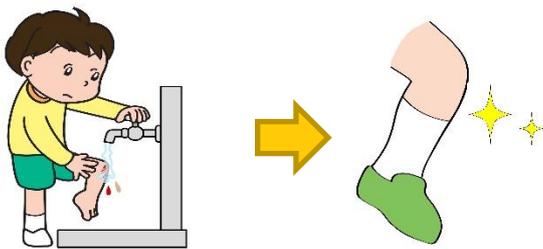
**自分の手当ては自分でしよう!**  
自分以外の人の血液はさわらないように、自分の血液が他の人に付かないようにしましょう。



## 自然治癒力とは

自然治癒力とは人間が生まれつきもっているもので、けがをしたり病気になったりしたときに体が自然に治ろうとする力のことです。

軽いけがなら、正しい手当てをすれば自然と治る



### 自然治癒力を高める方法

- よく寝る
- バランスのよい食事をとる
- 外で元気にあそぶ
- けがをしたら、きれいに洗って清潔にする
- かぜをひいたら栄養と水分をたくさんとって休む

## 9月の感染症情報

夏休み明けから体調不良で欠席する児童が目立ちます。県内でも感染症の流行が見られるので、注意しましょう。

### 伝染性紅斑（りんご病）

- 【潜伏期間】 4～14日
- 【感染経路】 主に飛沫感染
- 【症状等】 かぜ様症状、顔面や四肢の紅斑。発疹が出たときには感染力はない。

### 新型コロナウイルス感染症

- 【潜伏期間】 2～7日
- 【感染経路】 飛沫感染 接触感染
- 【症状等】 発熱、咳、倦怠感等のかぜ様症状、頭痛、下痢等。

気になる症状があるときは無理せず、受診しましょう。