

2025年

9

9月8日発行

ほけんだより

青木小学校

保健室



まだまだ暑い日が続いていますが、だんだん朝の気温が下がってきて、日中との気温差が大きくなってきていますね。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながる場合がありますので注意が必要です。すぐに脱ぎ着できる上着など、気温の変化や自分の体調などに合わせて服装を工夫しましょう。

しっかり睡眠をとろう



人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。また、子どもにとっては体の発育や発達に欠かせないものです。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、睡眠時間について小学生は9時間以上が推奨されています。ところが学年が上がるにつれて十分な睡眠時間がとれていないという実態があります。生活リズムを整えるためには、単に約束を守る、ということだけではなく、心身に与える影響について理解し、自分で考えて適切な行動を選ぶことができるようになることが大切です。

睡眠不足だと…



疲れやすい、頭痛がする、集中力が続かない、やる気がでない、イライラする、落ち込みやすいなどの影響がでます。

睡眠の役割

体の疲れをとる、記憶や感情の整理をする（固定する、忘れる）
成長ホルモンを出す（骨を伸ばしたり筋肉を増やす、ケガが治りやすくなる）

保健指導の際に4・6年生に睡眠についてアンケートをとらせてもらいました。忙しい生活の中でも、自分で考えて行動している様子が見えたりしました。誰かのいつもの行動が、誰かの生活のヒントになるかもしれません。参考にしてみてください。

あなたが早く寝るために
気を付けていることは
なんですか？



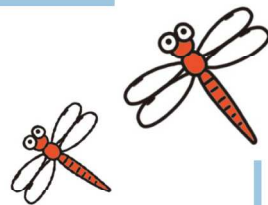
やはり時間を
決めることが
大事！

- 時間を決めてその時間に寝る
- 何時に何をするか決めて、それに間に合うように寝る準備をして寝る。
- 寝る時間の1時間前には、ほとんどのことを終わらせる
- 宿題をはや目する
- ご飯の前にお風呂に入ること。
- お風呂を遅い時間に入らないようにしている。
- ゲームをやりすぎない
- 夜にはなるべくブルーライトを浴びないようにしている



9月9日「救急の日」

救急箱の中身を確認しよう！



けがをしたときや急な体調不良に対処するために、必要なものをそろえましょう。

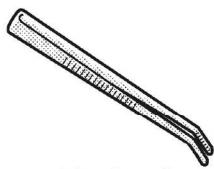
応急手当に使うもの



ばんそうこう



めんぼう
綿棒



ピンセット



とげぬき



はさみ



固定用テープ



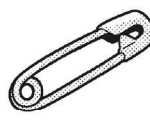
ガーゼ



ほうたい
包帯



さんかく
三角きん



あんぜん
安全ピン

内服薬

かぜ薬
せき止め薬
頭痛薬
よい止め薬



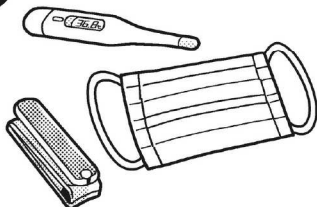
外用薬

しっ布薬
虫さされ用の薬
ひびくすの薬
目薬
消毒液



その他

体温計
つめ切り
マスク
など



薬の残量と使用期限
をチェックして、古い
ものがあれば新しいも
のにかえましょう。

なくなっている
ものはありません
か？

© 少年写真新聞社 2025

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。