

# ほけんだより

令和6年 8月28日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

夏休み中は健康に過ごせましたか？ いよいよ2学期がスタートしました。元気な皆さんに会うことができ、とてもうれしく思っています。  
1学期の健康診断で見つかったむし歯などは治療が済んでいますか？ 勉強や運動に力が発揮できるように、体の調子を整えて長い2学期も元気に過ごしていきましょう。

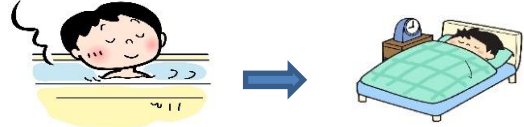


## 睡眠で夏休みモードをセッしよう！！

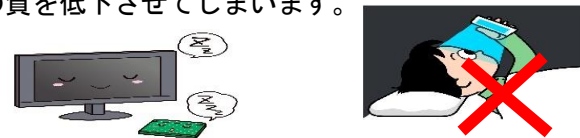
### 夏のよい睡眠で体調を整えよう

暑かった夏休み中は、エアコンのきいた部屋ですごす時間が多かったと思います。体が冷えると体調不良につながりやすくなります。夏のよい睡眠で体調を整えましょう。

寝る1～2時間前くらいに、40℃のお湯にゆったりつかりましょう。疲れた体が休るとともに、眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になり、良い睡眠へとつながります。

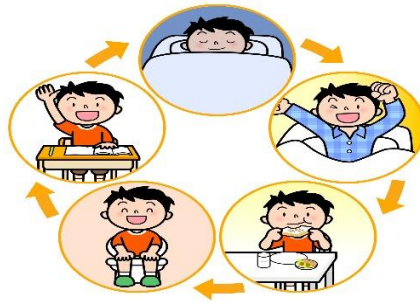


寝る2時間前くらいからパソコン・スマホ・タブレット・ゲームを使わないようにしましょう。画面からの強い光を浴びると、寝つきが悪くなり睡眠の質を低下させてしまいます。



### 生活リズムを立て直そう まずは早起きから

生活のリズムを取り戻すためには、まずは早起きから始めてみましょう。起きる時間は毎日の登校時刻が基準になります。家を出る1時間半前くらいを目安に起きて、余裕をもって登校の準備をしましょう。学校で健康的に生活ができると、体が疲れて夜の早寝につながりリズムが整ってきますよ。



## けがをしてしまったら...

### まずは自分でできる手当てをしよう

体育の授業や休み時間などに、思わぬケガをすることがあります。そんなとき保健室へ来る前にみなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ覚えておいてください。

<p><b>あらう</b></p>	<p><b>きず口やまわりに</b> ついた砂やどろ、よごれを水道の水できれいにあらう流しましょう。</p>	<p><b>おさえる</b></p>	<p><b>きず口をきれいなハンカチやタオルでおさえましょう。(きず口のほごになります。)</b></p>
<p><b>あげる</b></p>	<p><b>出血があるとき</b> は、きず口を心臓より高く上げましょう。(血が止まりやすくなります。)</p>	<p><b>ひやす</b></p>	<p><b>痛みがあるときや熱を持っているときは、けがをしたところを冷やしましょう。</b></p>

大きなけがの時には、すぐに近くの大人に知らせましょう

## 2学期の身体計測・清潔検査・保健教育を行います

- 9月 2日(月)：1・2年生
- 9月 3日(火)：3・4年生
- 9月 4日(水)：5・6年生・なかよし

※授業等の関係で変更になることがあります。

1学期からどのくらい成長したのか楽しみですね。つめ、ハンカチ、ティッシュ等の検査もあります。日ごろから整えたり、身につけておく習慣をつけておきましょう。

## AEDのある場所をおぼえておこう

みなさんは、学校のAEDがどこにあるかを知っていますか？ AEDは、心臓の異常があるときに電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すための医療機器です。学校の他にも駅や空港、公共の施設、ショッピングモールなどにはほぼ備えつけてあります。事故や災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに「いのち」を救う手助けができるように、深谷小学校のAEDの場所を覚えてくださいね。

+++++

**AED** **ふかやしょう**  
**深谷小の**

+++++

**AEDは**  
**職員室に**

+++++

**あります**

+++++