

きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

これだけはできるようになります

応急手当はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔をつけてまばたきをします



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



鼻血

小鼻をつまんで少し休みます



てをあらおう



しょうどくしよう



うがいをしよう



マスクをしよう



かんきをしよう



うちですごそう

ぜんこく こ 全国で子どもの新型コロナウイルス

かんせん ふ 感染が増えています。ひ つづ かんせん 引き続き感染

よほうたいさく 予防対策をしっかりして、2学期も

げんき す 元気に過ごしましょう。



令和3年9月
大野幼稚園・小学校保健だより
第 6 号

ながなつやすひがおひがつ。なつやすちゅう、みんなはきそくただせいかつおく。なつやすひやすよふかしをしたくなりますよね。しかし睡眠は、私たちにとって、とても大切なものです。しっかりと睡眠をとて、2学期も元気に過ごしましょう。

すいみん 睡眠のいいこと

- からだのうつか からだと脳の疲れをとる。
- からだせいかう からだを成長させる。
- きおくていちゃく からだ記憶を定着させる。
- ひまんぼうしふと からだ肥満防止、太りにくい体をつくる。



すいみんじかん すぐ 睡眠時間が少ないと、あたまいた頭が痛くなる、

しゅうちゅうりょく さ 集中力が下がる、ストレスを感じやすくなる、

めんえきりょく さ 免疫力が下がってかぜをひきやすくなる、太り

はだあ こころ ややすくなる、肌が荒れるなど、さまざまな心と

からだふちょうで 体の不調が出てきます。

ひとたいないどけい じかん 人の体内時計は25時間・・・??



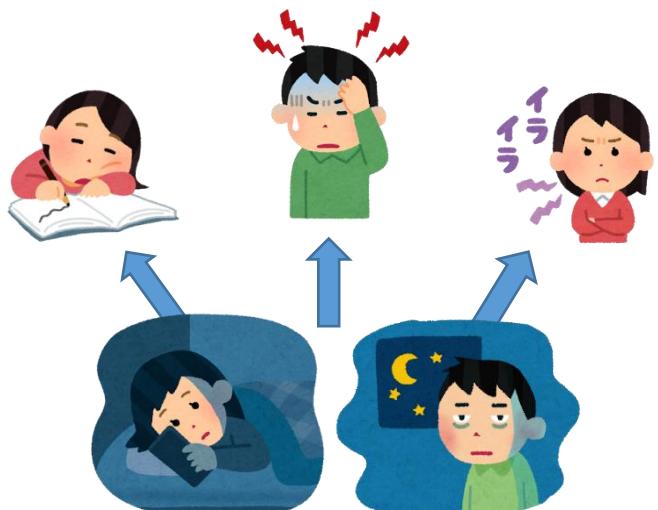
しんちょうの 身長を伸ばすための「成長ホルモン」は、

じじもっとおおからだなかだ 22時～2時に最も多く体の中に出されます。

このピークの時間帯までに深い眠りに入り、

せいかんたいふかねむはい 「成長ホルモン」がよく出るように準備を

ひつようしておく必要があります。



ふつうわたしにちじかんせいかふ 普通私たちは1日24時間で生活しています。しかし、私たちの体内時計は1日25時間と言われています。この1時間のズレを調整するために必要なのが、睡眠と太陽の光です。睡眠や太陽の光が足りないと、この時間のズレを調整できず、蓄積されていき、体の不調が現れます。1日を元気に過ごすことができません。このように、私たちの体にとって睡眠はとても大切な役割をしています。