

9月9日は救急の日

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一步

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



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



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



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



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つと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



+++++ +++++



てもあらおう



しょうどくしょう



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

全国で子どもの新型コロナウイルス

感染が増えています。引き続き感染

予防対策をしっかりと、2学期も

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

ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、みなさんは規則正しい生活を送ることができましたか？次の日も休みだといついつい夜更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って、2学期も元気に過ごしましょう。



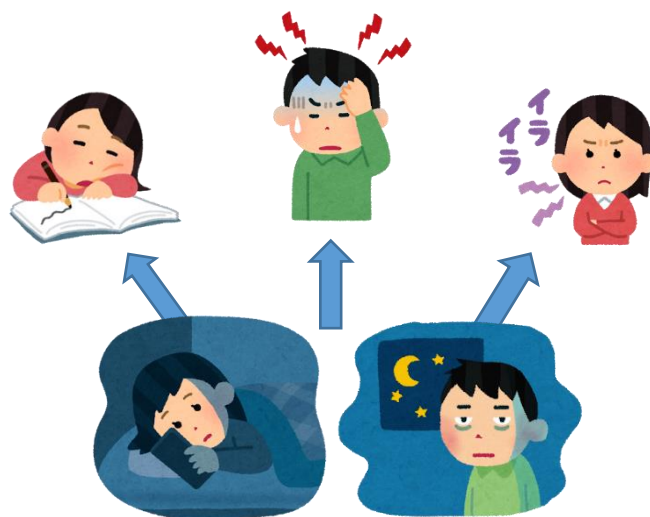
- ・ 体と脳の疲れをとる。
- ・ 体を成長させる。
- ・ 記憶を定着させる。
- ・ 肥満防止、太りにくい体をつくる。



身長を伸ばすための「成長ホルモン」は、
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、
「成長ホルモン」がよく出るように準備を
しておく必要があります。

睡眠時間が少ないないと、頭が痛くなる、
集中力が下がる、ストレスを感じやすくなる、
免疫力が下がってかぜをひきやすくなる、太り
やすくなる、肌が荒れるなど、さまざまな心と
体の不調が出てきます。



人の体内時計は25時間・・・??



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時間とされています。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。