



令和5年 9月 発行
宇都宮市立五代小学校
★おうちの人と読みましょう。

朝・夕の風には、秋の気配を感じる季節となりましたが、日中お日様が
出ると、まだまだ気温も高く、紫外線も強い日もあります。帽子と水分補給
で、熱中症予防と日焼け対策も忘れずに行いましょう。

また服装を上手に調整して、気持ちの良い秋を過ごしましょう。



今月の保健目標

けがに気を付けて元気に生活しよう

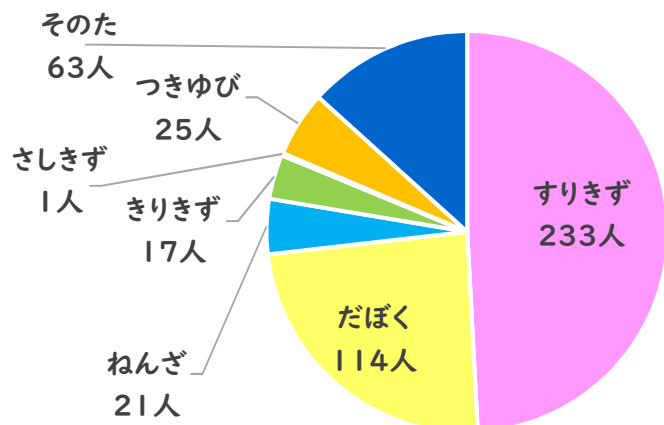


今年の4月から8月末までに、学校でケガをした人数は、474人でした。

ケガの原因のほとんどが、転んだことによる「すり傷」です。その次に多いのは、どこかにぶつけた、何かが当たったり、どこかにぶつかったりしたことによる「打撲」です。

ケガは、自然と治る場合もありますが、正しい処置をすると、より早く治ります。正しい手当の仕方を覚えておきましょう。

4月～8月のケガの原因と人数

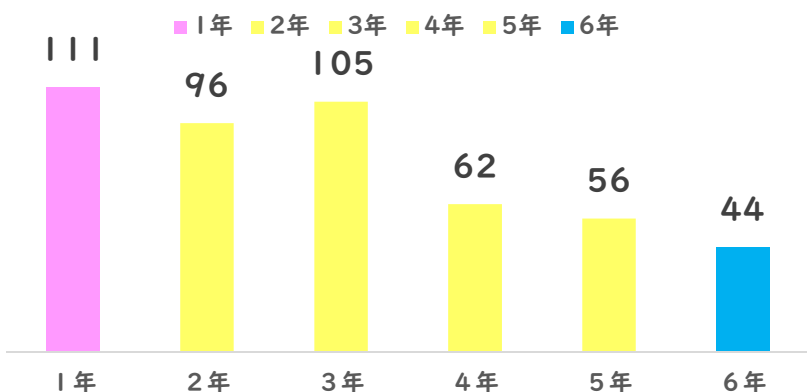


すり傷は、きれいな水で傷口をあらうことが、いちばんです。

砂や泥がついたままだと傷口からバイキンが入ってしまいます。



4月～8月のけがの人数(学年ごと)



打撲や、突き指、捻挫は、無理に動かさず、冷やして安静にすることが大事です。包帯で固定をしたり、ケガをした部分を高くしたりすることが正しい処置です。

すいみん かんが 睡眠について 考えよう

世界の睡眠時間

OECDの調査



「睡眠の神様」が手伝ってくれる4つのこと

すいみん はたら げんき かいふく 睡眠の働き① 元気を回復する

起きているときは、^{あたま からだ だいかつやく}頭も体も大活躍。

一日の終わりににはクタクタに疲れています。

睡眠の神様は、眠っている間に、^{つか}疲れて傷ついたところを^{げんき}元気にしてくれます。



すいみん はたら せいちょう たす 睡眠の働き② 成長を助ける

眠っている間に、神様は成長を助けてくれる「成長ホルモン」に号令をかけます。

号令を受けた成長ホルモンは、^{ほね きんにく}骨や筋肉に働き掛けて、^{ほね}骨が伸びたり^{きんにく}筋肉が作られたりするのを助けます。

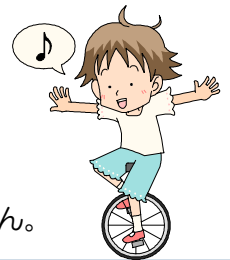


すいみん はたら き おくりよく たか 睡眠の働き③ 記憶力を高める

脳は、^{ひる まな}昼間に学んだことを^{よるねむ}夜眠っているときに整理します。

^{あたま なか}頭の中が片付くので、^{あた}新しいことも^{まな}どんどん学べます。

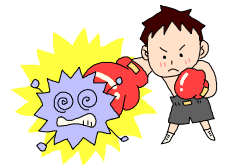
^{ねむ}眠らないと^{あたま なか}頭の中はゴチャゴチャのままなので、^{きおく}記憶しにくく^{ただ}正しく^{おぼ}覚えられません。



すいみん はたら びょう き よ ぼう 睡眠の働き④ 病気を予防する

病気を予防するために戦ってくれる「免疫細胞」は^{よるねむ}夜眠っている間に作られます。

^{あか すいみん}深い睡眠をとることで、^{からだ}身体の^{たいこうりょく}抵抗力を強くします。



寝る前にやらないこと

- ・ゲーム・パソコン
- ・スマホや携帯電話
- ・たくさん食べる。



- ・ゆっくりお風呂 に入ろう。
- ・寝やすいパジャマを着よう。
- ・部屋を暗くしよう。
- ・リラックスして寝よう。