

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより
～おうちのひとといっしょによみましょう～
2023. 9. 1発行



せみの声が朝からにぎやかだった8月が終わり、草むらからコオロギたちの涼やかな声が聞こえる9月が始まりました。

2学期は、様々な行事を通して成長の手応えを感じられるときかもしれません。仲間どうし、励まし合いががんばることで、自分の良さや友達の良さを再発見できる機会にもなりそうです。保健室からも、皆さんのがんばりを応援しています。

9月9日は「救急の日」。この機会に、おうちの救急箱を見直してみましょう。また、急なけがや病気で困らないよう、家庭での対処法も知っておきましょう。



お役立ちサイト

「新しい創傷治療」湿潤療法を知ることができます。<http://www.wound-treatment.jp/>

「子どもの救急 (ONLINE-QQ)」

小さいお子さんの救急処置に役立ちます。<http://kodomo-qq.jp/index.php>

書籍

湘南ERが教える 大切な人を守るための 応急手当

／湘南 ER 著／KADOKAWA

休み明け、熱中症に気をつけよう！

夏休みの間は、暑さを避けて過ごしていた子どもたち。環境の変化で、熱中症を起こしやすくなるので、注意が必要です。

学校では、暑さ指数の測定、水分補給の指示、教室の冷房等を行っています。ご家庭でも、体調管理と十分な水分の持参にご協力をお願いいたします。



早寝早起きで
十分な睡眠を



たんぱく質もしっかり
食べよう。



外へ出る時は
たっぷり水分を持って
行こう。
帽子をかぶろう。

▼夏休み中に黒川伊保子氏の「しあわせ脳に育てよう！」という講演を聴く機会がありました。脳を育てる黄金ルールについて、たくさんの学びがあるお話でした▼ところで、子どもたちは日頃から、しっかり睡眠がとれているでしょうか？ つい夜ふかし、ということはないでしょうか▼夜、早い時間に就寝し睡眠時間を確保することは、成長ホルモンの分泌を促し身長を伸ばすことや、疲労回復に役立つと広く知られています。それだけでなく、脳は眠っている間に進化するといわれていて、早寝がもたらす役割が重要視されています。▼起きている間、脳はいろいろなものごとを認識することで忙しく、脳の持ち主が眠るとやっと知識の構築ができます。▼具体的にいうと、その日経験したことを何度も再生して確かめ、知識を作り、昨日までの知識と合わせてより高度なものにして定着させます。これは、運動選手でも同じことが言えます▼真夜中にゲームやスマホいじりで夜ふかししていると、その日の身長の伸びはゼロになり、勉強はムダになり、運動も身につかない、ということになりかねません▼早く寝るためには、実は早く起きることが必要です。早寝早起きで脳を生き生きさせ、元気に過ごしていきましょう。