

ほけんだより

令和4年 8月30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。



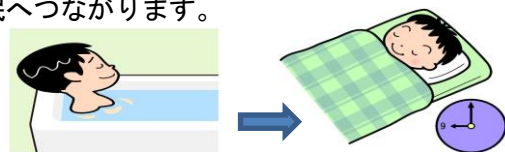
～休みモードをリセット～「睡眠」がカギをにぎっています！！

その① 質のよい睡眠で体調を整えよう

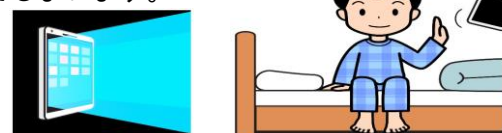
暑かった夏休み中は、エアコンのきいた部屋ですごす時間が多かったと思います。体が冷えると体調不良につながりやすくなります。質のよい睡眠で体調を整えましょう。



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。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、良い睡眠へつながります。



寝る2時間前くらいからパソコン・携帯・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。



その② 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こと

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることがあります。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、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。ぜひおぼえておいてください。

あらう



きず口やまわに ついた砂やどろ、よごれを水道の水できれいにあらひ流しましょう。

おさえる



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。)

あげる



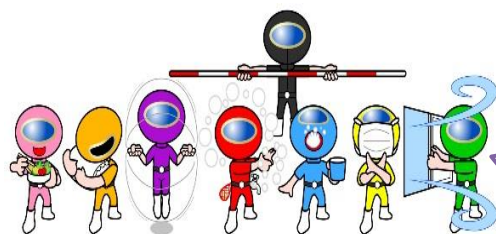
出血があるときは、きず口を心臓より高く上げましょう。(血が出にくくなります。)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などで、けがをしたところを冷やしましょう。

2学期も感染症予防へのご協力をおねがいします



バランスの取れた食事(黙食)・十分な睡眠・適度な運動・手洗い・うがい・マスクの着用・換気・ソーシャルディスタンスを心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

気温の高い日は、熱中症の対策をとりながら感染症予防をしましょう

～保護者の方へ～

新型コロナウイルス感染症感染防止対策へのご協力ありがとうございます。2学期も児童の健康管理と感染拡大防止のため、以下のようにお願いいたします。

- 規則正しい生活習慣の徹底
- 基本的な感染防止対策
- 発熱等の風邪症状がみられる場合や、家庭内に体調不良者がいる場合は登校を見合わせる(毎日の健康観察と記録の提出)
- 児童が陽性者や濃厚接触者となった際の学校への報告

※気温の高い日は運動時や登下校時にマスクを外すことへのご理解をお願いいたします。

