



**家庭数**

長い夏休みが終わりました。楽しい夏休みでしたか？

まだまだ暑い日が続いています。水分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。

9月9日は「救急の日」です。けがはしないのがいちばんです。もし、けがをしてしまったときは、どうしたらふせぐことができたか考えられるといいですね。

**思わぬけがをふせごう！**

たくさんの方が過ごす学校では、多くの危険がひそんでいます。一人一人がルールを守り気をつけることで、けがをふせぐことができます。



**自分でできるけがの手当て**

**水であらう**

- ・すりきず
- ・目にごみが入ったとき



**血をとめる**

- ・はな血がでたとき
- ・すりきず
- ・きりきず



**けがをふせぐ5つのルール**

- ろうかを走らない
- よそ見をしないで、まわりをよく見る



- くつを正しくはく  
(かかとをふまない、くつひもを結ぶ)
- つめをこまめに切る
- 物をちらかしたままにせず、片付ける

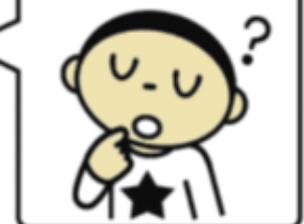
けがをしてしまったあとは **振り返り(反省)が大切です**

・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、  
何に注意すれば  
よかったかを  
考えてみよう



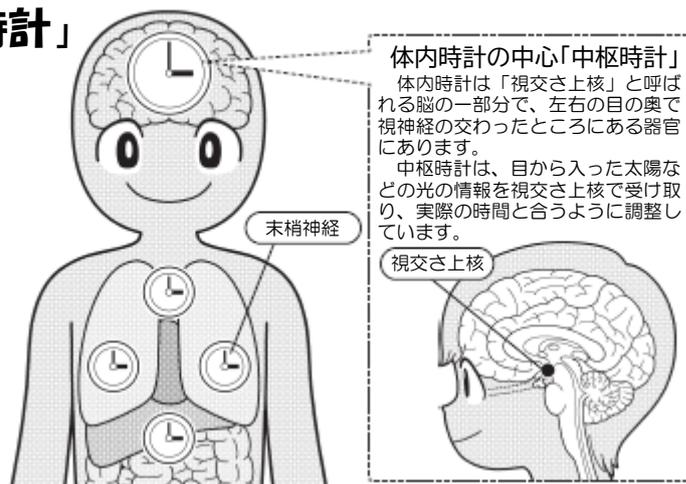
# 規則正しい生活リズムをささえる「体内時計」

わたしたちは、健康な生活を続けていると、目覚まし時計がなくても朝に自然と目が覚めて、時計を見なくても夜になるときちんと眠たくなります。これは、体の中にある「体内時計」の働きによるものです。

## 2つの体内時計「中枢時計」と「末梢時計」

体内時計とは、ことばのとおり「体の中にある時計」で、脳にある「中枢時計」と全身の細胞にある「末梢時計」があります。

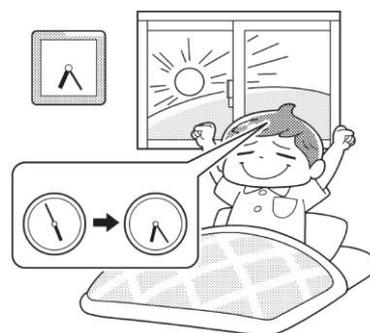
中枢時計の時間をもとに、末梢時計が、体温の高さやホルモンを出す量、内臓の働きなどを調節することで、きちんと朝に起きて、昼に元気に活動し、夜にぐっすりと眠れるようにしたり、傷を早く治したり、成長に必要なホルモンなどをたくさん出したりできるようにしてくれます。



体内時計の中心「中枢時計」  
体内時計は「視交さ上核」と呼ばれる脳の一部分で、左右の目の奥で視神経の交わったところにある器官にあります。  
中枢時計は、目から入った太陽などの光の情報を視交さ上核で受け取り、実際の時間と合うように調整しています。

## 体内時計のずれと光の関係

1日は「24時間」ですが、体内時計の時間は平均24.2時間です（人によって違いがあります）。そのずれを調整するのが、「朝日（朝の光）」で、わたしたちが朝起きて光を浴びることで「朝」が来たと判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。そのため、朝早く起きて日光を浴びることは、体内時計がきちんと働くために大切なことなのです。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるので、しっかりと食べましょう。



## 夜に強い光を浴びると…

体内時計は、目から入った光で時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。

体内時計がずれると、夜に体が眠る準備をしなくなってしまう、眠れなくなったり、その影響で生活リズムが乱れて体調をくずしたりすることもあります。



## 体内時計をきちんと働かせるには

体内時計は、目に入った光によって時間を判断するため、実際の時間と合うように、早起して朝日を浴び、体内時計に「朝だ」と判断させることが大切です。朝ごはんを食べることも体内時計を合わせる効果があります。

一方で夜にぐっすりと眠れるようにするためには、夜は強い光を浴びないようにすることが大切です。そのためには、寝る前にスマートフォンなどのメディア機器を使わないようにしましょう。

体内時計はいつも働いているので、朝早く起きて日光を浴び、朝ごはんを食べて、夜はスマートフォンなどのメディア機器を使わずに早く寝る習慣を、学校があるときだけでなく休日も続けることが大切です。

