

家庭数

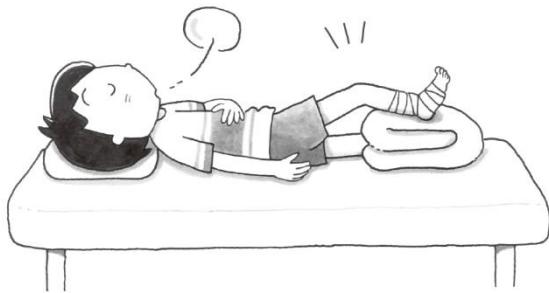


今年の夏も、大変暑かったですね。夏バテしている人はいませんか？
9月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。疲れと暑さで体調をくずしてしまう人が増える時期です。しばらくは「暑さ対策」を忘れず、無理をしないようにしましょう。



あ んせいにする

けがをしているところを動かすと、痛みがひどくなったり治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルなどを使うようにしましょう。

おうきゅうて おて
応急手当の

あいうえお

打撲や捻挫などのけがをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血をおさえたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理に抑えたりしめすぎたりしないようにしましょう。

正しく応急手当をして
早めに医療機関で受診しましょう



けがをしても
調子がいい先生ってだれ？

ヒント 調子がいいことを何というかな？



校長(好調)先生
げんき★クイズの
こたえ

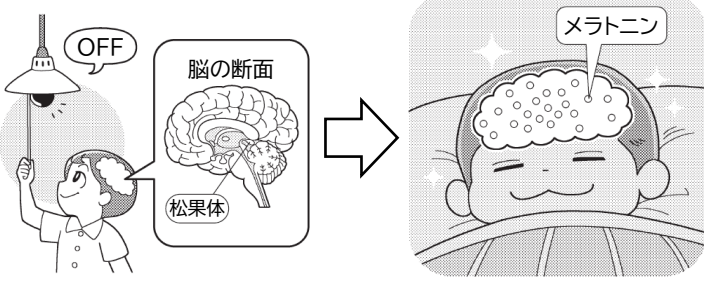
ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむろう

私たちは、しっかりとすいみんをとることで、疲れがとれて記憶が整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、夜遅くに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこと。そして、ねる1時間前にはスマートフォンや携帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明を消して暗い環境でねることが大切です。

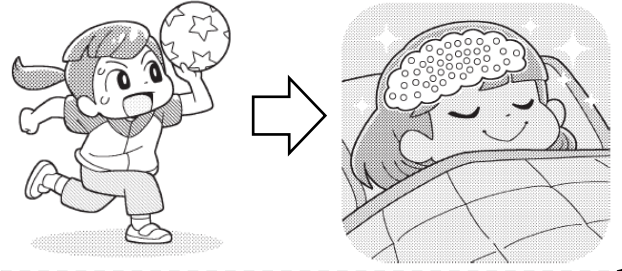
夜ねるときに「暗く」すると…

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなると言われています。



メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンや携帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。

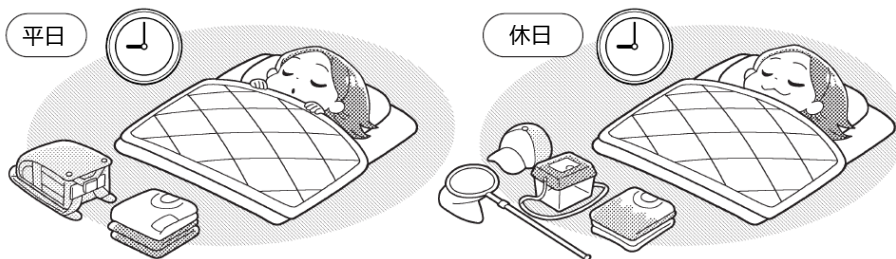


朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます。さらに、朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



休日も同じ生活リズムを保とう



学校が休みの日に、寝る時間がおそくなっていませんか？すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりととりましょう。