

ほけんだより

No.4

沼子市立沼間小学校

2026. 8. 28

みなさん、夏休みは楽しく過ごせていますか？休み明けは、生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。また、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように、こまめな水分補給や、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、体も心も元気いっぱいに過ごしましょう。

😊 ご紹介 😊

5月から月に1度中休みの時間に、学校法人聖トマ学園 聖マリア小学校から養護教諭の石川天真音先生が、研修のため保健室の見学に来ています。ぜひ笑顔であいさつをしたり、お話をしたりしてください。



9月9日は救急の日

9月9日は、9が2つで「救急の日」と言われています。4月から7月までに、沼間小学校の保健室でケガの手当てを行ったのは、967件でした。中には、保健室に来る前に、水道の水できず口をきれいに洗っている人もいましたね。ケガをしたときに、自分でできる手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。

～知っておこう！自分でできる手当て～

すりきず



- ①水道水で「すな」や「どろ」などの汚れを洗い流します。
- ②きず口がきれいになったら、清潔なタオルやガーゼで、きず口をおさえて血が止まるのを待ちましょう。



はなち



- ①鼻をつまんで下を向きましょう。
- ②なかなか止まらないときは、鼻のつけ根を冷たいタオルで冷やします。上を向いたり、首の後ろをたたいたりはいけません。

※心配が残る場合は、受診しましょう。

夏休み中は毎日のようにプールや海で元気に外遊びができたかもしれません。しかし、学校では熱中症対策のため休み時間も外で遊べないことが多く、エアコンのきいた教室で過ごす時間が長いので、自律神経が乱れることもあります。外は暑くても教室内はエアコンで冷えるので、体温調節用に薄い上着があると良いです。また、運動はできなくても屋外に出て学習する授業もあります。屋外に出る時は水筒を持って行けるように、忘れずに水筒を持って登校してください。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスが加わったりすると、

その働きが悪くなって、ままだまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。