

ほけんだより

2012.9.3

和歌山市立四箇郷北小学校

9月保健目標・・・安全を考えて運動しよう

2学期がはじまりました。元気いっぱいのスタートダッシュ！！

夏休み中にくるってしまった生活リズム♪ 早くもとにもどしましょう。

☆早寝しましょう。

睡眠不足は集中力・記憶力が悪くなる。



☆早起きしましょう。

脳が活発に働きだすのは起きてから3時間くらい・・・

☆朝食はかならず食べましょう。

午前中のエネルギー源



9月9日は救急の日



けがをしたらどうする？ まずは、自分でここまでやってみよう！！

すりきず

きず口のよごれを水道の水であらいながす。



きりきず

血がでているところをきれいなハンカチでおさえる。

鼻血

うつむいて小鼻をギュッとつまむ。



やけど

すぐに水道の水でよくひやす。

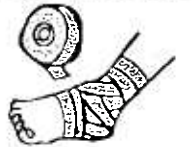
打撲・捻挫・つま指にはRICE処置が基本



レスト(Rest)動かさず安静にする。アイシング(Icing)氷のうなどで冷やし腫れをふせぐ。

コンプレッション(Compression)内出血をひどくしないように圧迫する。

エレベーション(Elevation)けがをしたところを心臓よりも高くする。



みなさんの心 元気に☆☆



みなさんは、ストレスという言葉をよく使います。

A子：「勉強がストレスだ」「塾がストレスだ」

B君：「親にしかられてストレスだ。」「友だちとけんかしたのがストレスだ。」

A子のようにストレスの原因について話している時と、B子のようにストレスの結果について話している時の2種類あることがわかります。原因を「ストレスター」、ストレスの結果を「ストレス反応」の2つに分けることができます。



ストレスとは、もやもやしたものとイメージしていたことでしょう。

ストレス反応がでてでもそれをやわらげたり、なくしたり、持続させないためには・・・

すすんでリラックス

はやね・はやおき

じゅうぶんな睡眠

ぬるめのお風呂にゆっくり入る



趣味の時間を大切にする。