

ほけんだより 9月

札幌市立

ノホ口の丘小学校

令和8年(2026年)

9月10日(木) No.5

9月に入りました。朝夕は急に涼しくなり秋の気配が感じられるようになりました。そのためか体調を崩している人も目立ちます。札幌市内でも早々にインフルエンザの学級閉鎖の情報があり、厚別区内でも出ているようです。まだ9月なのだと思いますが…これからの時期は季節の変わり目。日中は過ごしやすい気温でも朝夕は肌寒いです。毎朝のお子さんの健康チェックはもちろんですが、特に気温に合わせた衣服の調節など体調の管理には十分気を付けてあげてください。



昨年(R7年4月～R8年2月)のけがで保健室に来室した人は、のべ1,237人で、その中で一番多かったけがは、打撲で373人で2位は、すり傷で287人でした。教室(ワークスペースを含む)、特別教室でのけがが多かったです。時間帯は、中休みと体育の時間です。校内でけがしやすいのは、下のようなところです。ちょっとした不注意でのけがも多いので、一人ひとりが気を付けて過ごしてください。

ケガをしたら…

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も…。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



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(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ひやす



●階段から飛びお降りる



●グラウンドでボールがぶつかった!



●教室、ワークスペース、廊下、トイレで転んだ!



●ボール運動でひねった!



●廊下を走ってぶつかった!

ほけんしつ ねが ～保健室からのお願い～

ケガをしたときや具合が悪いとき、保健室にきた人に、「どうしたの?」と聞いても、だまっていたり、「これ…」「痛い…」など、自分の体のようすをきちんと話せない人がいます。先生は、みなさんのようすを聞くことで、正しい手当ての方法を考えることができ、早くなおることにもつながります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ自分の言葉で伝えてくださいね。

どうしてねむくなるの？

からだ そな 体に備わっている2つのはたらきのためです！

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

夜ねるとき

脳に備わっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようセットされているため、ねむくなります。

●ね不足になると…

★頭がぼんやりして、集中できない



★イライラする



★朝、食欲がない



★太りやすくなる

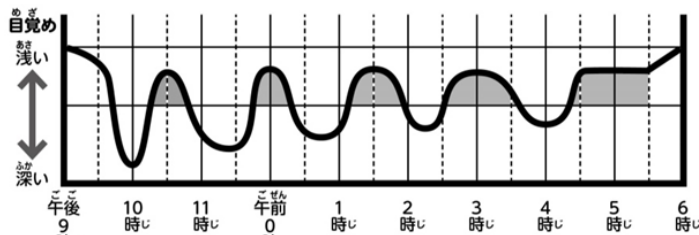


※食欲を高めるホルモンがたくさん出て、おなかのすいて、夜中についた食べてしまい太ってしまう原因になります。

●ねむっているとき… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



＊ねむりに入ってからすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●成長ホルモンのはたらき… 脳でつくられ、血液にのって全身へ。

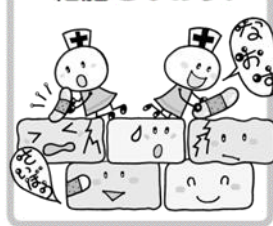
★骨をのばし、筋肉をふやす。



★脳を発達させる。



★傷ついた細胞をなおす。



★脂肪を分解して太るのを防ぐ。



●しっかりねむって能力アップ！

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



●いやなことは、ねむって忘れる！

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのははたらきがあります。よくねると、気分もスッキリします。

