

# ほけんだより

10月号 稲羽西小学校 保健室

過ごしやすい季節になりました。

一日の気温差が激しいこんな時期こそ、風邪をひかないようしっかり  
体調管理していきたいですね。



10月10日は目の愛護デー

## 目のブルーライト対策



### 夜のブルーライトは睡眠リズムが乱れる原因に？！

夜間にブルーライトを浴びると、私たちの体が徐々に睡眠へと向かう過程を妨げる原因になってしまいます。夜中までゲーム、テレビに夢中になってしまったり、目がブルーライトを感知して脳のメラトニンの分泌が抑えられると、脳や体が活動状態のままでリラックスする時間が十分に持てません。そのため、体内時計や自律神経が乱れてしまい、なかなか寝付けなくなったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりします。

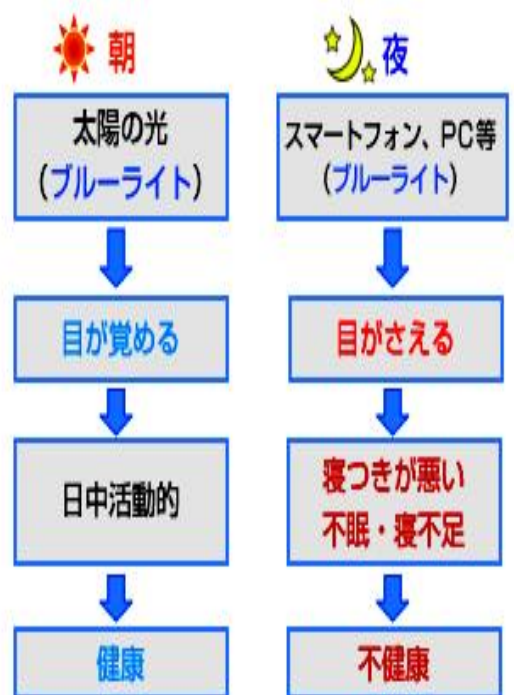


また、電子機器からでる音も眠りを浅くする原因になっているといわれます。その結果、翌朝の起床が辛くなり、日常生活に支障が出てしまいます。

### 生活の中でブルーライトと上手につきあ

うには、規則正しい生活が何より大事！

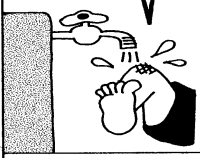
- 朝はなるべく同じ時間に起きるようにする。
- 朝起きたら直ぐに窓を開け、太陽の光をあび、体内時計をリセットする。リセットすることで夜になれば自然と眠気が出る。
- 夜8時以降は、ゲームやテレビをひかえ、目に入るブルーライトの量を減らす。  
ブルーライトの少ない黄色や橙色の照明に切り替えるなど、目をリラックスさせ、脳や体を睡眠状態へと導くことが大切です。



★ **もうすぐ 運動会** ★ **アカ**をしたら どうする!? ★

練習・予行・本番で...

**すり傷** **すぐに水道水でよく洗い流す**



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ** **だぼく** **つきゆび** **すぐに冷やす**

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

**爪が割れた! はがれた!!** **すぐに水洗い・消毒**

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。




**すぐに石けんと水で洗います!** **蜂に刺された**

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**鼻血** **鼻をつまんで下を向く!**

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



がつ ほけんぎょうじ  
**10月の保健行事のお知らせ**

ひ 日にち	がく ねん 学 年	こうもく じかん 項目・時間・その他・注意事項
18日(木)	1・4年生	<p><b>★心電図検査(しんでんずけんさ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9:40より図書室で行います。</li> <li>前日は必ず入浴し、体を清潔にしておきましょう。</li> <li>当日の休み時間は遊びに行かず、教室で静かに過ごしましょう。</li> <li>検査は痛くもかゆくもないので安心して検査に臨みましょう。</li> </ul>
15日(月)	4・5年生 の該当者	<p><b>★脂質検査(しじつけんさ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>検査項目は、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、動脈硬化指数です。</li> <li>10:30より保健室で行います。</li> <li>検査前日(夕食)と、当日(朝食)は、高カロリーの食品をできるだけ避けることが望ましいです。</li> </ul>
11日(木)	3年生	<p><b>★親子ふれあい歯みがき教室(おやこふれあいはみがききょうしつ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯科医の竹内優子先生から歯についてのお話を聞き、歯科衛生士さんの染め出しとブラッシングを親子で行います。</li> <li>10:45より木の部屋で行います。</li> </ul>