

すくすく

志木第四小学校

保健だより

お家の人といっしょによみましょう

夏休みが終わり、2学期のスタートです。休命中、元気に外遊びや、プールなどに行って過ごした人もいると思いますが、ほとんどクーラーの中で一日中過ごしていた人もいたのではないのでしょうか。これから運動会の練習が始まりますので夏休み中に生活のリズムが乱れた人は早くリズムをもどしましょう。まだまだ暑い日が続きます。水分補給や汗のしまつを心がけましょう。



9月

平成28年9月2日

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

元気に新学期を始めましょう!



早起き早寝をする



朝ごはんをしっかり食べる



冷たいものをとり過ぎない



クーラーを使い過ぎない



適度に体を動かす



ゆっくりお風呂に入る

保護者のみなさまへ

夏休みの、「夏休み歯垢染め出しテスト」の結果はいかがでしたか?夏休み中もお子さんへの歯みがきの声かけをありがとうございました。

夏休み中に、むし歯・疾病等の治療が終わっていらっしゃいましたら、治療証明を学校までお届けください。

2学期が始まり、生活の変化で体力を消耗するお子さんも出てくるかと思えます。ぜひお家での朝の健康観察をお願いします。また帰宅後はその日の疲れがとれるよう十分な休養をとらせてあげてください。

生活リズムを早くもどそう!

夏休み中に生活のリズムが乱れてしまった人はいないかな?

早くリズムをもとにもどして、2学期も勉強や運動を頑張ろう!

そのために、毎朝家で自分の体の調子をたしかめようね。

まいあさけんこう

毎朝健康をかんさつしよう

朝起きたら、体と心の健康をチェックしましょう。

●目覚め

自分で起きられたかな?



●表情

顔色はいいかな?



●食欲

朝ごはんは食べられたかな?



●うんち

健康なうんちはでたかな?



●こえ

元気にあいさつできたかな?



体調を整えるために

「早ね、早おき、朝ごはん」をしよう。

朝ごはんをしっかり食べよう!

●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶対調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくこととなります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



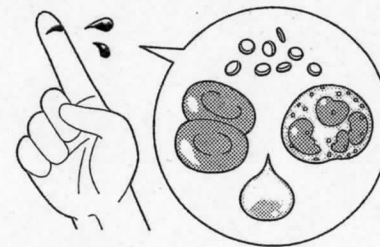
朝ごはんをきちんと食べて、元気に1日にしよう!

血液の大切な働き

私たちの体の中には、頭のてっぺんから手足の先まで血管が張り巡らされており、その中に血液が流れています。血液は骨の中の「骨髓」でつくられ、「血しょう」「赤血球」「白血球」「血小板」でできています。「血小板」には、けがなどで出血したときに傷ついた部分をふさいでくれる働きがあります。

血液の働きと成分

血液は、空気中から取り込まれた酸素や食事などで得られた栄養分を全身に運ぶなどの働きがあります。血液の成分の約55%は液体成分である「血しょう」です。そして、細胞成分である「赤血球」が約44%「血小板」が0.9%、「白血球」が0.1%血液に含まれています。



血小板

血小板は、大きさが約2μm(マイクロメートル)の小さな細胞で、血管が傷ついたときに出血を止める働きがあります。血管が傷つくとき血液の中の血小板が集まってくっつき合い、傷をふさぎます。



※2μm = 500分の1mm

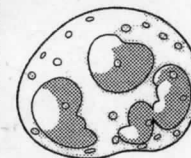
赤血球

赤血球は、呼吸で体内に取り入れられた酸素を全身に運ぶ働きをしています。血液が赤いのは、赤血球の中の「ヘモグロビン」が赤色をしているためです。



白血球

白血球は、細菌やウイルスの感染から体を守る働きがあります。白血球には好中球やリンパ球などのさまざまな種類があり、好中球は、細菌などの異物を食べて処理しますが、処理をした後は死んでしまい、「うみ」になります。



血しょう

血しょうは、血液から赤血球などの細胞成分を除いたときに残る薄黄色の液体で、血液の成分のうちの半分を占めます。栄養分やホルモンなどを全身に運ぶ働きがあり、血管の外に組織液としてしみ出すことができ、これにより細胞に栄養分を供給できます。



けがをしたとき、どうする?

けがの種類	切り傷	すり傷	突き指	打撲・打ち身
こんなときに注意	ハサミや彫刻刀など、刃物を使う活動	野球や陸上など、グラウンドでのスポーツ	バレーボール、バスケットボールなどの球技	すべてのスポーツ中、休み時間など
けがをしたら	水で洗い、清けつなハンカチなどで傷口を押さえる	水で洗い、汚れを落とす	ひっぱったり、もんだりしない	むやみにさわらない
自分で判断しないで、保健室に行きましょう				

保健室に来る前に

いつ、どこで、どのようにしてけがをしたのか、説明できるように思い出しておきましょう。

体のすみずみに栄養を運んだり、けがをしたときは、自然とかさぶたができたとき、血液はとても大切な働きをしているのです。