

9月ほけんだより

令和5年9月25日(月)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 6



ようやく厳しい残暑が落ち着き、少しずつ秋らしく過ごしやすい気温となりました。季節の変わり目は、気温差による疲れやすさからいつもより体がだるく体調不良を感じやすい時期となります。自律神経のバランスを整えるためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

夏の疲れをためていませんか？



が つ か きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日

本校の保健室には、1学期約400人の児童がけがで来室しました。すり傷や打撲で来室する児童の中には、傷口が泥だらけのまま来室したり、受傷後何も手当てをせず、時間が経ってから来室したりする児童も見受けられます。ぜひこの機会に、保健室や病院に行くまでに自分でできる応急手当を、覚えておきましょう。

すり傷・切り傷

傷口をしっかりと水で洗うことが基本です。か

つては、消毒液を使っていたが、傷を治そうとする細胞も殺してしまい、治りが遅くなるため、最近あまり推奨されていません。(傷口に大量の雑菌が入った場合等、消毒液を使うと良い場合もあります。)



切り傷の場合、傷口にガーゼやきれいなハンカチを強く当てて圧迫します。この時、傷口を心臓より上に上げるようにします。

つき指・捻挫・骨折

何かにぶつけるなどした時は、すぐに運動をやめて安静にしましょう。そして、早めに氷水等で

冷やしてください。そうすることで、腫れを最小限に抑えることができます。

湿布には、冷やす効果はないので、受傷後はよく冷やしてから湿布を貼るようにしましょう。

*つき指は剥離骨折の場合もあるので、腫れや痛みがひどい場合は受診をしましょう！



やけど

やけどは、放っておくと進行してしまいます。やけどをしたら、すぐに流水で15分~30分ほど冷やしましょう。その後、きれいなガーゼや絆創膏で保護します。



もし、服の上からお湯がかかってやけどした場合は、服の上からシャワーを浴びて冷やしてください。

ほなち鼻血

鼻血が出たら、下を向いて鼻を強くつまんで安静にします。

この時に上を向くと、鼻血が逆流してのどに流れ込み、気持ち悪くなることがあるので、絶対に上を向かないようにしましょう。

*30分以上止まらない場合は、病院へ。

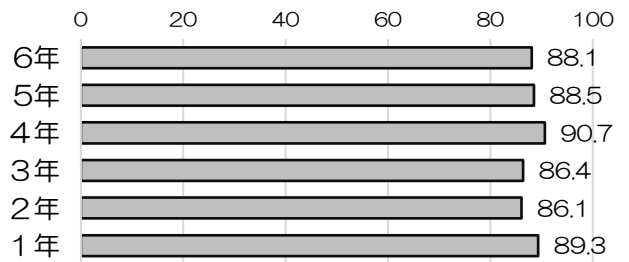


メディア機器の使い方を見直そう！

「第1回元気レンジャーウィーク」の結果、どの学年も8割以上の子供が、自分で決めたメディアルールを守ることができていました。（※右グラフ参照）一方で、「元気レンジャーウィークが終わったらルールを守らなくなる」といった保護者の方からの声も聞かれました。

メディア機器は、使わない日がないほど身近で便利な存在である一方で、長時間使用すると、体や心に悪い影響が起きることがあります。

自分で決めたメディアのルールを守った（はいの割合）



たとえば…

依存症に…

睡眠の質の低下…

起床時間・就寝時間のよう
に、日頃から、きちんとル
ールを決めて毎日意識し続
けることが大切

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こうろく）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



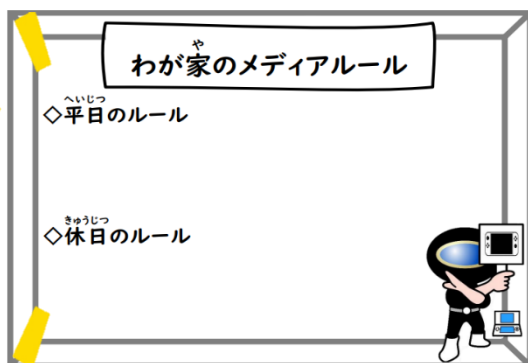
夜に強い光を浴びると……

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜に体がねむる準備をしなくなってしまう、ねむれなくなったり、そのえいきょうで、生活リズムが乱れて、体調をくずしたりすることもあります。



そこで…！

メディアルールカードをご活用ください！！



先週、「わが家のメディアルールカード」を配付しました。1年間のメディアルールを家族で話し合って記入し（元気レンジャーウィークカードに記入してあるルールでも可）、家の目につくところに貼ってください。

日頃から、メディア機器を使用する前にカードを見て親子でルールを確認するなど、子供たちが健康で安全にメディア機器を使用できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。