



9月号

高岡市立東五位小学校

平成27年9月1日

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。大きなけがや病気はなかったでしょうか。長い夏休みの自由な生活から、規則正しい学校生活が始まりましたが、生活リズムを取り戻し、健康で元気に2学期を過ごしましょう。

9月18日は学校保健委員会「メディアやゲームが体や心に与える影響」

9月18日（金）に「メディアやゲームが体や心に与える影響」をテーマに学校保健委員会を開催します。雨晴クリニック副院長 坪田 聡先生に講話をしていただきます。

メディアやゲームが睡眠や脳・心の発達、視力に与える影響などについて知り、メディアやゲームとの付き合い方について見直す機会になればと思います。



また、ノーメディアへの取組は家族の協力が必要です。ぜひ保護者の皆様にも一緒に講演を聞いていただき、子供たちへの声かけの参考にしていただきたいと思います。保護者の皆様の多数のご参加をお待ちしています！



覚えておこう「命のしるし」



人間の体や命がどのような状態にあるのかをみると、脈拍・呼吸数・血圧・体温の4つを調べます。これを「バイタルサイン」と言います。バイタルは「生命の」、サインは「しるし」で2つ合わせて「命のしるし」という意味になります。

脈 拍

1分間に心臓が何回動いたかを表す数字です。大人は1分間に60～80回、子供は70～90回とされています。運動している時、病気で熱があるときは脈拍が多くなります。



血 圧

心臓が血液を送り出したり、溜めこんだりした時に血管にかかる力のことです。血圧は運動したり、緊張したりすると高くなり、リラックスしているときは低くなります。



呼 吸 数

1分間に息を吸った回数を数えます。普通は1分間に15～20回ぐらいですが、走った時、緊張したり熱が出たときは呼吸数が多くなります。



体 温

人間の体温は、細胞が一番働きやすい温度である約37℃に保たれています。病気を起こす細菌やウイルスが侵入してくると、体温を上げて戦います。これが「熱が出た」状態です。運動や食事をしたときにも体温が上がります。



9月の保健行事

9月	3日（木）	身体測定	4・5・6年生・なかよし
9月	4日（金）	身体測定	1・2・3年生・ひまわり
9月	7日（月）	視力検査	3・4年生
9月	8日（火）	視力検査	5・6年生
9月	9日（水）	視力検査	1・2年生
9月	14日（月）	マラソン大会事前検診	4・5年生
9月	15日（火）	マラソン大会事前検診	2・6年生
9月	17日（木）	マラソン大会事前検診	1・3年生
9月	25日（金）	高岡キッズ健診	4年生・5年一部

9月9日は救急の日！

覚えておこう！自分でできる応急手当

ぶつけたとき

つまずいて階段に
ひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のドアに
手をはさんだ！

ひねったとき

走っていて
足首をひねった！

打撲・捻挫・脱臼・骨折の応急手当の基本は「**RICE**」です

Rest (安静)

怪我の部分動かさない

Rest



Ice



Icing (冷却)

内出血や腫れを
抑えるために冷やす

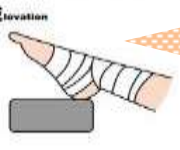
Compression (安静)

包帯などで適度に圧迫して
内出血や腫れを抑える

Compression



Elevation



Elevation (挙上)

怪我部分を心臓より高く上げ
内出血や腫れを抑える。

血が出ているとき

転んで、ひざを
すりむいた！



- ① 水道水で、よく洗う。
- ② 清潔なガーゼやハンカチで
押さえて止血する。
- ③ ガーゼで傷口を保護する。

鼻血が出たとき

急に鼻血が出てき
てとまらない！



- ① 下を向いて鼻をつまむ。
- ② 鼻の奥に向かって強く押さえる。
- ③ 血は飲み込まずに吐き出す。

目に何か入ったとき

砂やごみが
目に入った！



- ① 水を入れた洗面器に顔を
つけて、まばたきをする。
★目をこすると傷つくのでや
めましょう。

海外医学情報

睡眠時間は6～13歳で9～11時間！



年齢	推奨睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳以上	7～9時間

全米睡眠財団（NSF）は、年齢ごとの適切な睡眠時間を左の図のように発表しました。6～13歳では9～11時間、大人でも7～9時間の睡眠が必要とされています。また、6～13歳においては、7、8時間や12時間までの睡眠は許容範囲ではあるけれど、7時間未満や12時間超は不適切とされます。

9時間の睡眠をとる場合は、6時に起床するなら9時前には寝る必要があります。1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時の就寝時刻を守って、しっかり睡眠をとりましょう。