

# ほけんだより

令和元年 8月  
小倉小 保健室

## 8・9月号

(お家の人と一緒に読んでね。)

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。生活リズムの切り替えがうまくいっていないよという人にやってみてほしいのは、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること、そして朝ご飯を食べることです。9月から運動会の練習も始まります。ケガなく、元気で取り組めるように生活リズムを整えて、体調を万全にしておきましょう♪

### 8月19日は俳句の日 俳句で夏を感じてみよう♪

俳句は五・七・五の17音で詠まれ、季節を表す「季語」が入ります。夏を連想する季語、わかるかな？

①匙なめて 童たのしも 夏   
山口 誓子

- A. クラゲ B. 氷 C. ゼリー

①B. 氷 スプーンをなめながら、子どもたちが楽しくかき氷を食べているところを詠んだ句です。



②貫いくる 茶碗の中の  かな  
内藤 鳴雪

- A. ラムネ B. カツオ C. 金魚

②C. 金魚 金魚をあげると言われ、茶碗に入れて持ち帰ります。大切にそっと両手で抱える様子が伝わってきます。



なかばりは幽霊のしわざ？

よくそう言いますよね？  
でも本当は違うんです！  
眠りには深い眠りと浅い眠りがあって、交互にくりかえされています。

**深い眠り**  
脳は眠っているけど、体はよく動きます。

**浅い眠り**  
脳は活動していて、夢を見ます。でも体は動きません。

かなしばりは「浅い眠り」の時に、目が覚めた状態に近くなると起きます。脳は起きているのに、体を動かしたくても動かさせません。その時に何か見えたという人がいますが、それは体が動かさなくて不安になった脳が見せる夢のようなものと言われるんです。  
不規則な生活や睡眠不足で起こりやすいので、なりたくないって人は規則正しい生活で、心がけてね。



## 運動会の練習が始まります

### ケガなく、元気で過ごすために！

#### 練習前

- ◇ すいみんをしっかりとり
- ◇ 朝ご飯をたべる
- ◇ つめを切っておく
- ◇ 準備運動をする



#### 練習後

- ◇ 整理運動をする
- ◇ 汗をふいて、清けつにする
- ◇ 手洗いをする

#### 練習中

- ◇ 水分をこまめにとる
- ◇ 具合が悪くなったら、むりをしない
- ◇ ふざけない



★ 熱中症にならないように、水分をしっかりとってね★

## 応急手当 はじめの一步

### 洗う

こんなときにするよ

#### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



#### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



### 冷やす

こんなときにするよ

#### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み



#### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



### 押さえる

こんなときにするよ

#### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



#### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます

