ほけんだより

十四山西部小学校保健室

9月5日号

さあ、2学期が始まりました！

夏休みが終わって、いよいよ２学期が始まりました。

みなさん、夏休みは元気に過ごすことはできましたか？

２学期は大変学校行事が多い学期です。

「食事・睡眠」に十分気を付けて、

この時期を元気に乗り越えていきましょう。

安全目標
事故や災害から身を守ろう

保健目標
進んで運動しよう

応急手当の あいうえお

あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

う **え** にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

ぼ う さ い の ひ

普段から自分の命を自分で守る

意識を忘れないようにしましょう。

鼻血の応急処置の仕方を覚えましょう。

鼻血は、のどの方に血液が下がってこないように、座った姿勢で処置をします。鼻の横をしっかり押さえることが大切です。それでも止血ができないときは鼻のつけ根を冷やします。

＜9月の保健行事＞

9／　6（火）発育測定　2・6年

9／　7（水）発育測定　1・3・4・5年

9／　9（金）救急の日

まだまだ暑い日が続いています。

暑さを乗り切るにはしっかりと睡眠をとることが大切です！

●毎日決まった時間に早寝早起きをしよう

平日と休日で寝る時間・起きる時間が大きく（2時間以上）ずれないようにすると、体内時計のリズムが整います。

●起きたら、日光を浴びよう

朝の光は、体内時計をリセットします。

●寝る1時間前にはデジタル機器の使用を控えよう

夜の強い光（ブルーライト）は体内時計を遅らせ、夜型化します。

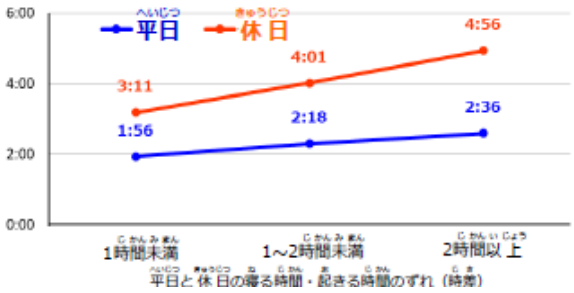
デジタル機器を使うことは悪くありません。使いすぎない工夫をすることが大切です！

●デジタル機器を使いすぎないように気をつけよう

平日と休日の寝る時間・起きる時間のずれが小さい人は、ずれが大きい人と比べて

デジタル機器の使用時間が短い傾向です。

※デジタル機器の平均使用時間



デジタル機器を使いすぎないポイント

☑メディアを使わない時間帯や場所のルールを決める！

☑1日に何のメディアをどのくらい使っていいか上限時間を決める！

例えば…

・寝る1時間前からゲームをしない

・寝室でスマートフォンを使わない

・テレビは1日1時間まで

おうちの人とルールについて話し合ってね！

睡眠習慣を整えて体も心も元気で過ごしましょう。

＜おうちの方へ＞　「初診時選定療養費」についてのお知らせ

●初診時選定療養費の改定について

令和４年４月より「国民健康保険法等の一部を改正する法律」の施行に伴い、２００床以上の地域医療支援病院では、初診時の選定療養費（自費）を７０００円以上徴収することが義務化されました。それに伴い、今まで初診時に５５００円であった徴収額が１０月１日より７７００円に改定されます。

今後学校で起きるけがの症例や診療時間によっては、やむ負えず２００床以上の病院へ移送させていただく場合があります。初診時選定療養費についてご理解の程、よろしくお願いいたします。