

ひだまり



No.6

函南町立西小保健室

おうちの人と一緒に読んでね。



あつ まだまだ暑さがつづいています。

9月も中旬になりましたが、強い日ざしはまだ夏のままだようです。ただ、朝晩は少しずつ寒くなってきました。学校が始まって1ヶ月が経ち、疲れがたまる頃でもあります。そんな時には、体調不良や思わぬけがをしてしまうこともあります。夜にしっかり体を休めて、元気な生活を送ることができるといいですね。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



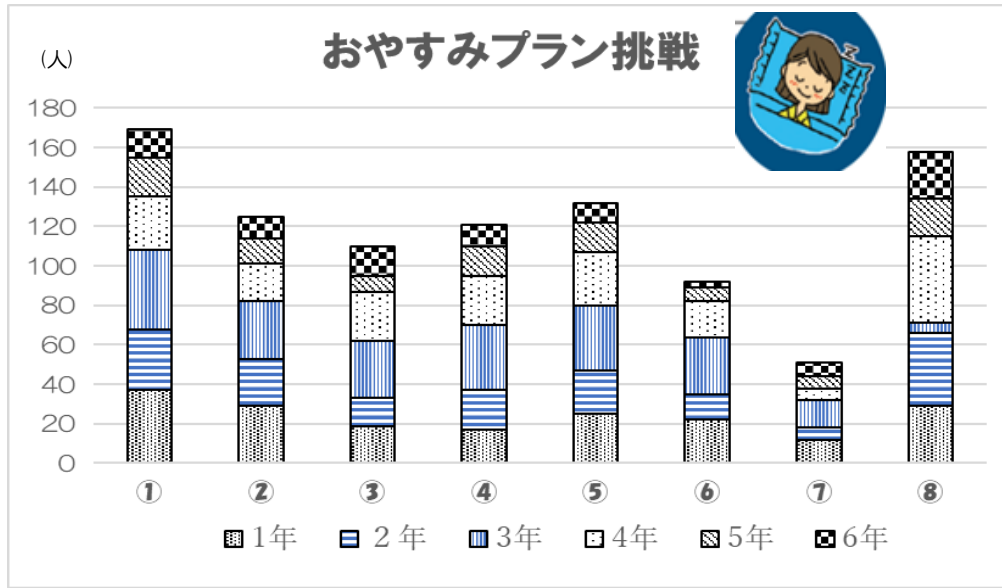
無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫上あげる」(RICE)を覚えておこう。

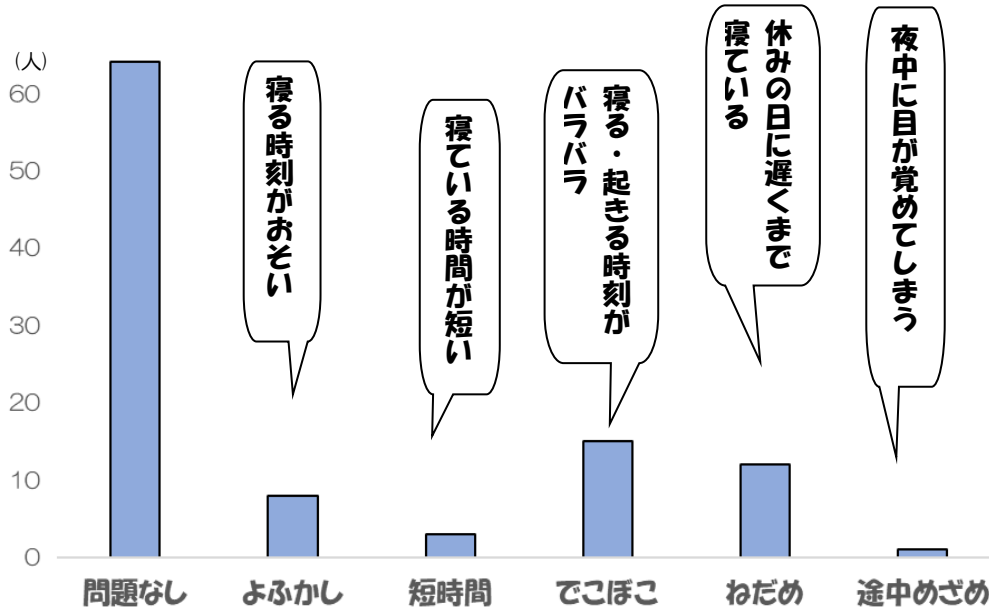
みんなの協力のおかげで、すいすい眠いくカードの協力をお礼しました

夏休み明けから二週間、自分の睡眠を振り返ってもらう時間を作りました。それぞれが決めた寝る時刻や起きる時刻を意識しながら生活できた子が多かったようです。



- ① 早起する
- ② カフェを朝開ける
- ③ 昼間に運動する
- ④ 夜遅くの食事はやめる
- ⑤ 必要な睡眠時間をとる
- ⑥ スマホやゲームは寝る1時間前にやめる
- ⑦ 気分転換をする
- ⑧ 部屋を暗くして寝る

5.6年生は、自分の睡眠時間をグラフにしてもらいました。そこからそれぞれの睡眠のパターンを出しました。



カードを通して、多くの子どもが自分の睡眠を振り返ったり、おやすみプランの効果や寝ることの大切さを実感したりできました。ただ、就寝時刻が遅いなど睡眠の取り方が気になる子もいました。睡眠は、毎日元気に過ごす源なので、少しでも自分の睡眠に対して見直しをしてくれる子が増えると良いなと思います。



～感想～

- ・スマホやゲームは1時間前にやめることをがんばったよ
- ・ぐっすり眠れました
- ・やっぱり長い時間寝たときの方が元気でいた
- ・早く寝たよ。早く起きられたよ
- ・すいすい眠いくカードがあると早く起きたり早寝で力が出るようになった
- ・カードを書くことで自分が何時に寝たかふりかえることができた
- ・ストレッチをしたり部屋を暗くして寝たらとてもスッキリ起きられた
- ・早い時間に寝た日は、朝が少しスッキリしていると思った
- ・9時半に寝ると10時に寝るのでは朝の気分や体調が全然違うなと思いました
- ・寝る時刻を早くするとスッキリ起きられるということが分かったから毎日早く寝ようと思った
- ・スッキリした日の前日は、寝る1時間前にゲームをやめていた。だから寝る1時間前にゲームをやめるようにする