

ほけんだより9月

令和5年9月8日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室



2学期がはじまり、一週間がたちました。夏休み中はとても

ひどい暑さでしたね。特に、睡眠など生活リズムを整えるのは、

本当に大変だったことでしょう。

この暑さもあと少しのがまんです。これからの学校生活を、より

よい生活リズムにするために、睡眠から整えてみませんか？

セロトニンとメラトニンが



24時間の体内時計（生活リズム）を作ります

「セロトニン」は脳内で働く神経伝達物質で、「元気のもと」。イライラ・緊張をやわらげたりも

します。分泌をうながす方法の一つに、日中に太陽の光を浴びるとよいそうです。（室内でも

日光があたる明るいところで過ごすとい）

「セロトニン」は夜に睡眠ホルモンの「メラトニン」に変化し、寝つき

がよくなり早寝早起きなどのよい睡眠習慣をつけやすくなります。

みなさんは、日ごろ、何分の光を浴びていますか？



元気のもと(睡眠ホルモンのメラトニンをつくる)



眠りのもと(季節・睡眠覚醒・ホルモン分泌など一日周期のリズムの調整をする)

★お知らせ★

9月は身体計測(全学年)・色覚検査(主に4年希望者)、11月30日は歯みがき指導(3年・わかあゆ)があります。お知らせを順次配布します。



ころんでしまった！！

さて、最初に自分で
できる手当は、何で
しょうか？

*答えは下に！

お う き ゅ う て あ て た だ
 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



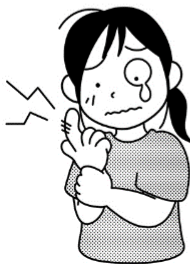
- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話