

えがいのたね



2学期が始まりました。コロナ禍明け、4年ぶりに制限の無い夏休みとなりましたが、みなさんは、どのような夏休みを過ごしたでしょうか。

2学期は、夏から秋へ、秋から冬へと3つの季節をめぐる長い学校生活となります。その分、みなさんの力を発揮する機会が多くある毎日とも言えますね。

みなさんで協力して素敵な2学期の思い出をつくれるように頑張りましょう！

さあ2学期だ！スイッチON！

健康であるということは「朝から元気に活動できること」です。体の中にあるスイッチをONにして、生活リズムを取り戻していきましょう。

リズムチェック

2学期がスタート！
生活リズムが整っているか
チェックしてみよう！

朝7時までに
起きている
(はい・いいえ)



朝ごはんを
食べている
(はい・いいえ)



寝る前に必ず
歯みがきをしている
(はい・いいえ)



運動(遊び)を
毎日している
(はい・いいえ)



ゲームやテレビの
時間を決めている
(はい・いいえ)



9時(高学年は10時)
までに寝ている
(はい・いいえ)

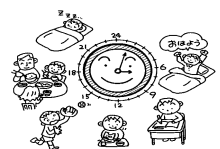


「はい」が6つ
リズムはバッチリ！よいスタートがきれそうです！

「はい」が4~5つ
あと少しがんばれば、生活リズムをもどせます！

「はい」が0~3つ
生活を見直して、夏休みモードからぬけだそう！

生活リズムを戻すには、まず早起きすることから始めてみましょう。時間に余裕ができると心にも余裕ができ、穏やかな気持ちで一日のスタートをきることができます。また、夜は、ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、心地よい眠りにつながります。





けんこう ちょう こころの健康は「腸」から！



私たちは、緊張するとお腹が痛くなったり、ストレスが続くと下痢や便秘になったりしますね。

人の受精卵が成長するとき、まず発生するのが腸。そこから胃や食道などが1本の消化管としてつくられていきます。その先にできあがるのが「脳」です。

腸が「第二の脳」とも呼ばれていることからわかるように、腸と脳、つまり「腸」と「自律神経」は、相互に作用しています。

腸内には、無数の細菌がいて、そのうち「よい菌（善玉菌）」が2割、「悪い菌（悪玉菌）」が1割、残りの7割はどちらにもなりうる菌（日和見菌）です。この日和見菌が、食生活の乱れなどで悪玉菌に傾くと、血液の質が悪くなります。悪玉菌が増えて、腸内環境が悪くなると、腐敗物質や毒素がいっぱいの血液が全身をめぐる、脳の酸素不足を招きます。すると、これが、マイナス思考になるなどのメンタル不調につながります。

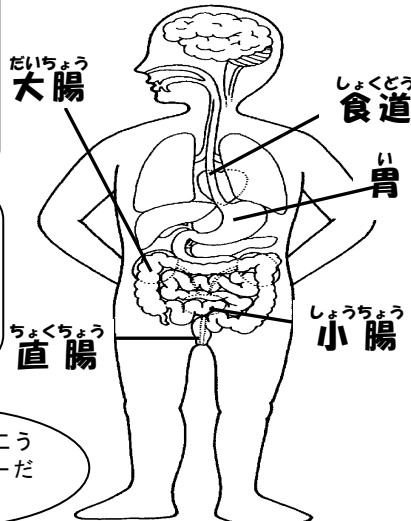
また、「やる気ホルモン」「幸せホルモン」とよばれる「セロトニン」の約95%は、腸壁でつくられています。便秘になると、この「セロトニン」もつくることができなくなり、やる気の低下や気力の低下を引き起こします。

腸内環境を整えることは、こころの健康にもつながっているのです！

大腸…約1.5 m あります。
栄養分や水分がここで吸い取られ、残った食べ物のカスが集まってうんちのもとができる。

直腸…食べ物のカスがここでりっぱなうんちになって出番を待っている。

みんなのからだの中



食道…「歯」でかみくだいた食べ物をハミガキ粉のチューブをしぼったようにして「胃」に送り出す。

胃…食べ物が入ってくると元気に動いて、胃の壁から出る「胃液」とまざって食べ物をドロドロにする。

小腸…6.7 m あります。腸液を出し、食べ物の消化を行い、消化された食べ物の栄養分を体の中に取り入れる。

ぼくらは、けんこうのバロメーターだよ！！

朝ご飯は、一日の始まりを知らせる合図であり、一日のエネルギー。そして、便を出しやすくしてくれます。「はやね はやおき 朝ご飯で、腸も心も健康に！」を目標に、今月は生活リズムを整えながら頑張ってみましょう。

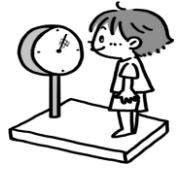
えがおのたね→うらもあります。



しんたい

けいそく

身体計測について



2学期の身体計測を以下の日程で行います。体育着を忘れずに持ってきてください。

12日(火)	5・6年
13日(水)	3・4年
14日(木)	1・2年

ポニーテールや頭頂部でお団子ヘアなどの髪型では正しい身長しんちようの計測ができません。

測定当日の髪型は、二つに分けて結うなど、身長しんちようの計測に支障ししょうがないようにご協力きょうりょくをお願いします。

2学期の身体計測後「けんこうカード」に記録きろくをして、お子さんにお渡しします。おうちで2学期の記録きろくを確認かくにんし、押印おうえんまたはサインをして、翌日よくじつ、学校がっこうへご返却へんきゃくください。


また、夏休み中にむし歯の治療ちりょうや視力検査しりょくけんさなどに行き、「治療報告書い」を病院ちりょうほうこくしよで記入びやういんしてもらった人は、そちらも提出ていしゆつしてください。

正しい手当は どっち??


救急処置チェック




9月9日は「救急の日」です。かんたんな手当は、自分でできるようにしておきましょう。

- あ** ころんで血ちが出た 

A すぐに絆創膏ばんそうこうをはる

B 水みずで傷口きずぐちを洗い流す
- い** 足をねんざした 

A 氷こおりなどで冷やす

B よく動かす
- う** うで 腕つくえを机つくえにぶつけた 

A 氷こおりなどで冷やす

B お湯ゆなどで温める
- え** 急に鼻はな血ちが出た 

A 鼻はなをつまんでやや上うへを向く

B 鼻はなをつまんでやや下したを向く

こたえ あ - B う - A
い - A え - B



いざというとき、あなたは

きゅうきゅうしゃ よ
救急車を呼ぶことができますか？

～シミュレーションしてみよう～

●家で家族が倒れてしまった！119番に通報したあと、どう答えればよいかな？

①「火事ですか？救急ですか？」

→「救急です。」

②「場所は、どこになりますか？」

→「東京都大田区●●△丁目□ー〇です。」

※自宅以外の場所で住所がわからない時は、近くにある目印となる建物などを伝えます。

③「だれが、どうなりましたか？」

→「家族の〇〇が、頭が痛いと言って急に倒れました。」

④「あなたの名前と連絡先を教えてください。」

→「私は〇〇 〇〇です。電話番号は、〇〇〇ー〇〇〇〇です。」

ほかにも、指示があれば落ち着いてよく聞き、それに従いましょう。

119番通報をしてから、救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)とされています。

救急車を呼ぶべき？迷ったときは#7119

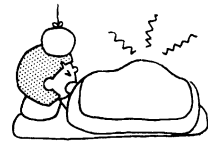
おうちのかたへ

お子さんやご家族などの急なけがや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、「#7119」に電話をしてみてください。

医師や看護師などの専門家が、病気やけがの状態を聞いて、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

これくらいの症状で救急車をよんでいいのかな？

体調が悪そうだけど、すぐに病院に連れていったほうがよいのかな…



急なけがや病気の時、だれでも不安になるものです。

不安な時は、一人で判断せずに、専門家の力を借りましょう。

