

# ほけんだより

令和5年8・9月号  
高岡市立野村小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。しばらくは暑い日が続くと予想されるので、熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、体も心も元気に過ごしましょう。



## 覚えておこう!自分でできる応急手当

鼻血が出た!



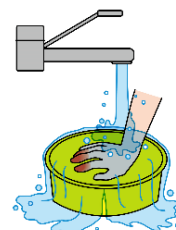
軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ。

カッターナイフで手を切った!



水道水で傷口を洗い、清潔なハンカチを当てて止血する。心臓より高く上げるとよい。

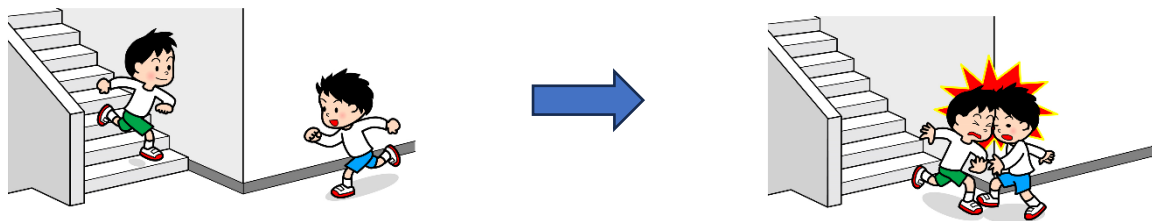
お湯でやけどをした!



少しでも早く流水で冷やします。服を着ていた場合、服を脱がせず服の上から水をかけましょう。

## 学校内にひそむけが・事故のきけん

左の絵をみて考えてみよう。この後、どんなきけんなことが考えられますか?



・廊下の曲がり角は、向こうにいる人が見えないため、二人とも走っていたら、大きなけがにつながります。廊下は右側通行し、走らない、周りをよく見るのが大切です。

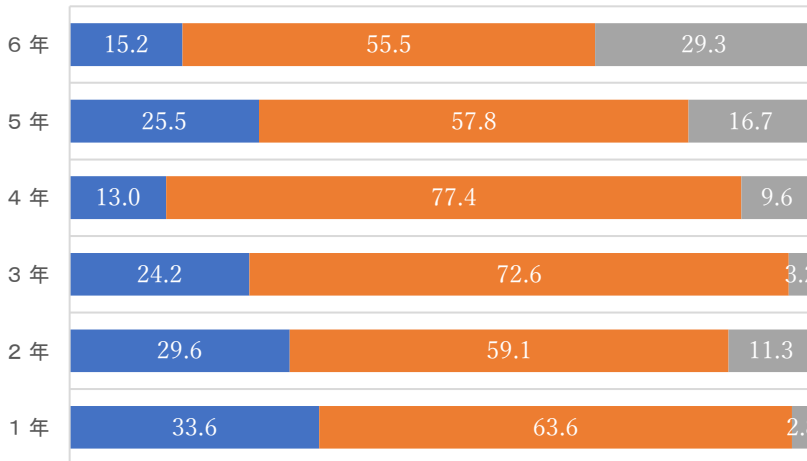


・洗面所の前は、水でぬれていることがあります。ぬれているところは、すべって転びやすくなります。手洗いの後は、ハンカチで手をしっかりふいて、廊下をぬらさないよう心がけましょう。ぬれている場合は、ぞうきんで拭く、気を付けて歩くことが大切です。

# 野村っ子の生活習慣 とやまゲンキッズ作戦の結果から(6月実施)

## 何時に寝ていますか

■グリーンゾーン ■イエローゾーン ■レッドゾーン



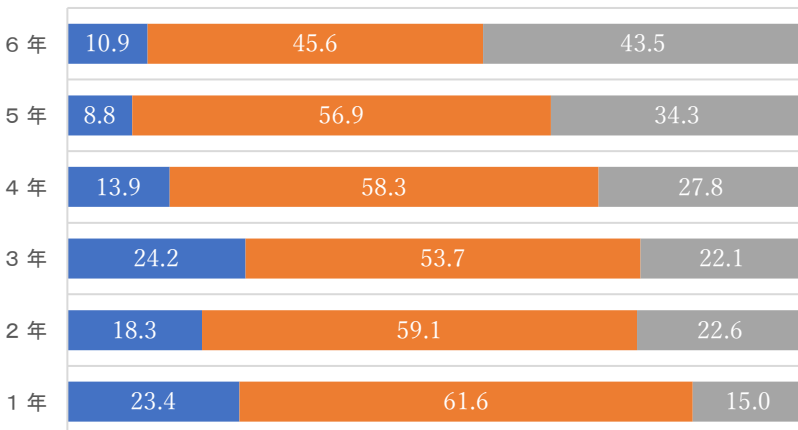
<1年～4年>  
 グリーンゾーン 9時前  
 イエローゾーン 9時～10時  
 レッドゾーン 10時より遅い  
 <5年・6年>  
 グリーンゾーン 9時半前  
 イエローゾーン 9時半～10時半  
 レッドゾーン 10時半より遅い

学年が上がるにつれ、遅く寝る人(レッドゾーン)の割合が増えています。

低・中学年は10時まで、高学年は10時半までに寝るようにしたいものです。

## テレビ、ゲーム、インターネットの時間

■1時間より少ない ■1～3時間 ■3時間より多い



学年が上がるにつれ、「3時間より多い」と答えた割合が高くなっています。

ゲームや動画サイトには依存性があり、長時間使用すると記憶力、注意力の低下や睡眠の質の悪化などが指摘されています。家族で話し合っ、時間を決めることも大切です。

## 8・9月の保健行事

- |          |       |                        |      |   |
|----------|-------|------------------------|------|---|
| 8月30日(水) | 1・2年  | 身体測定                   | 視力測定 | } 体操服(半そで・半ズボン)を着用します。<br>メガネを着用している人は忘れないようにしましょう。 |
| 8月31日(木) | 5・6年  | 身体測定                   | 視力測定 |   |
| 9月1日(金)  | 3・4年  | 身体測定                   | 視力測定 |   |
| 9月11日(月) | 4年希望者 | たかおかキッズ健診(小児生活習慣病予防健診) |      |   |

※身体測定、視力測定の結果は、「ぼく・わたしの健康」や「視力相談カード」でお知らせします。