

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 9】2025. 9. 2

たいよう ひかり こころ からだ げんき

## 太陽の光で、心と体の元気スイッチをオンにしよう！

夏休みがおわり、すこしずつ体や心が学校のペースにもどっていくころですが、「やる気がでない」とかんじている人もいるのではないのでしょうか。それは夏休み中にくずれた生活リズムや久しぶりの学校生活に心と体がついていけず、まだ本調子じゃないだけかもしれません。

そんなときにおすすめなのが、朝起きたら太陽の光をあびること。太陽の光をあびて心と体のスイッチをオンにしてみましょう。

### ☀朝、太陽の光をあびると…☀

#### □体のスイッチがオン！

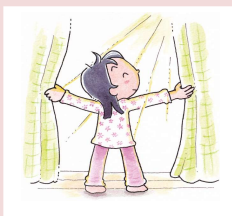
太陽の光をあびると、体の中にある「体内時計」がリセットされ、「さあ、今日もがんばろう！」と体が目をさまします。

#### □あたまがスッキリする

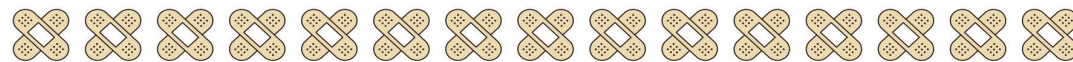
ねむけがとれて、勉強や運動に集中しやすくなります。朝ごはんを食べるとさらにパワーアップ！

#### □夜ぐっすりねむれる

朝に光をあびると、夜には「ねむりのホルモン(メラトニン)」がでやすくなり、早くねむれて、つぎの日も元気にすごせます。



## 9月9日は 救急の日です！



ケガをしたときのために、応急手当の仕方をおぼえておきましょう。  
応急手当をすると、ケガの悪化をふせいだり、早くなおしたりできます。

### すりきず：水道水でよくあらう



### ねんざ：うごかさないようにしてひやす



### やけど：水道水でよくひやす



### つきゆび：こおりなどでひやす



### きりきず：きれいなガーゼをあてておさえる



### はなぢ：こばなをおさえ下をむく



※こばな…はなのあなのまわりのふくらんだところ