

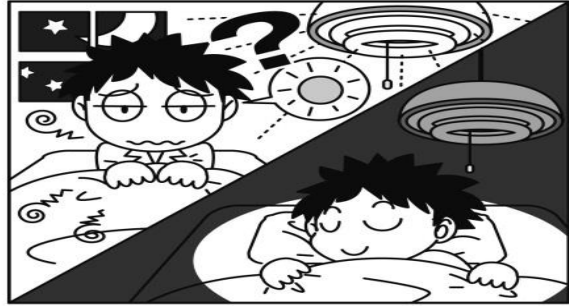
🏠カラダが知ってる昼と夜🌙

人間のカラダは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。

だから、夜でも強い光を浴びるとカラダが「朝だ!」と勘違いして、いつまでも眠くならないということが起こります。

テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてカラダが勘違いするのに十分な光の量です。

子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違います。大人の生活につき合わせるのではなく、子どものための環境を考えてあげてください。



参考：(http://www.health.ne.jp/ ヘルスクリック)

9月9日は 救急の日

迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START
スタート

運動の前の準備運動は…
A: しっかり体を動かしておく。
B: 疲れるので、適当に。

すりむいたときの応急手当ては?
A: 水道の水で洗う。
B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

目にゴミが入った。どうする?
A: 水で洗い流す
B: こすって取る。

つき指をしたら…
A: 氷水で冷やす。
B: 引っぱる。

運動をしないほうがよいのは?
A: めんどくさいとき
B: 熱があるとき

熱中症を防ぐには?
A: まとめて水分をとる。
B: 少しずつ、何回も分けて水分をとる。

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた!

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ!

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった!



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本は**RICE**です

Rest 安静
ケガの部分を動かさない

Icing 冷却
内出血や腫れをおさえるために冷やす

Compression 圧迫
ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる

Elevation 挙上
ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる