

# ほけんだより

川崎市立大戸小学校  
保健室



「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではうさぎがお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われているようです。見る人によって見え方が違うものなのですね。お月見の季節です。満月の夜、みなさんには月の影が何の形に見えるでしょうか。



## 準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

### 準備運動のメリット

#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。



## たんこぶの中身は？

**ゴツン!**と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



### 頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



## 秋バテになっていませんか？



こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いです。意外と悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



## 魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なるとも思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で出かける

反射材やライトをつける

危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

