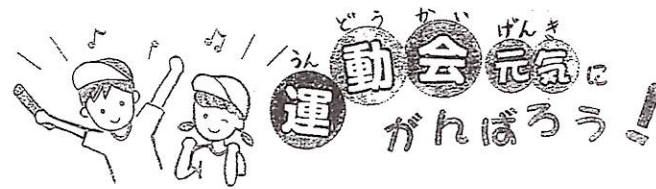


5月のほけんだより



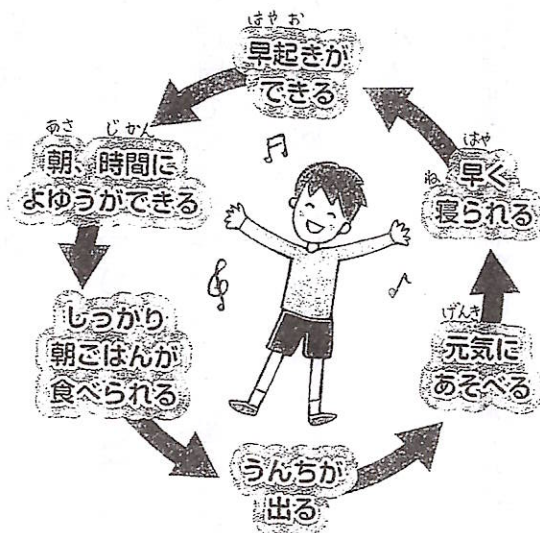
東国分爽風学園市川市立稲越小学校 保健室



運動会の練習が始まります。5月の保健目標は「けがを防ごう」です。けがをしないために自分でできることに気を付けてください。

生活リズムを整えましょう!

新学年になり早や1ヶ月が過ぎました。新しい学年にはもうなれてきましたか? 暑い日が続いて疲れがたまったり、体調をくずして保健室へ来る人も増えてきました。早ね・早おき・朝ごはん・適度な運動など生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう!



こよみでは **なつ** です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。しかし天気によって気温が上下しやすく、朝夕と昼間の気温差も大きいので、ぬいだり着たりしやすい服で調節しましょう。急に暑くなると体が暑さになれていないので熱中症が心配です。「まだ早い」とゆだんせず、こまめな休けいと水分補給に心がけましょう。



4月から6月にかけて健康診断を実施しています。学校では、さらにくわしい検査や治療、今後の生活への注意が必要な所見があった人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせの紙をもらった人は内容をよく確認し、必要な場合には早めの受診をお願いします。特に問題がなかった人へも、後日健康カードで全員に結果をお知らせします。

夜は早めにねむり疲れをとる 朝ごはんを食べる・うんちをする つめは短く切る 準備運動をしっかりとやる 帽子をかぶる 足に合ったくつをはく



水とう、タオル、ぼうし、汗をかいた時の着替え わすれずに!

保健室に行く前にやっておきたい「応急手当」もおぼえておいてください。

【きりきず・すりきず】

きず口やそのまわりのよごれを水で洗い流しましょう。きれいなハンカチやガーゼできずをおさえて止血します。



【つきゆび・だぼく】

ぶつけたところ、赤くはれているところを水で冷やしましょう。



【はな血】

下を向いて、はなのふくらみをしっかり指でつまんで止血しましょう。

