

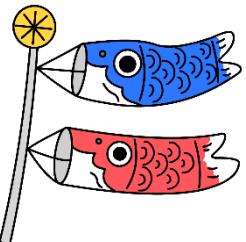
5月

のびのび

令和3年5月12日
豊松小 保健だより

No. 2

吹く風がさわやかになり、外に出かけるのが気持ちのいい季節になりました。新学期が始まって1か月がたった、この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい頃でもあります。生活習慣を整えて、毎日元気に過ごせるようにしていきましょう。



5月の保健目標は「けがに気をつけよう」です。気をつけていても、けがをしてしまうことがあります。大きなけがをしてしまった場合、近くにいる友だちに頼んで先生や大人を呼びましょう！すり傷などの小さなけがをしてしまった場合は、自分でできる簡単な手当をしてから、保健室に来られると完ぺきですね😊



感染症の可能性があるので、傷口はすぐに新しい流し、清潔な布や手袋をつけて覆います。



すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。



打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。



やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします（広い範囲の場合10分程度）。



そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

ただ正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。

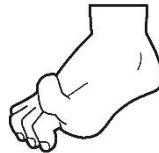


かかとがしっかりとおおわれている。

足指じゃんけんで、足の筋肉をきたえよう！



ゴー



ヨー



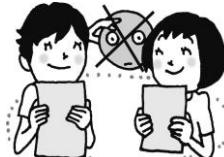
ペー

○ 健康診断が始まっています！ ○

健康診断では、みんなさんの体の成長の様子や、どこか具合のよくないところはないかを調べていきます。自分の体についてよく知り、気になるところが見つかったら、おうちの人にお知らせの手紙を見せて、お医者さんにみてもらいましょう。

～ 健康診断のルールを守ろう ～

みない



いわない



きにしない



あなた自身はそうでなくても、見られるのが嫌な人もいます。人の検診の様子や結果をのぞかないようにしましょう。

友だちの体格や健康状態について、からかったりしないようにしましょう。言われた人は、とても傷つきます。

他の人の結果や平均と比較して、悩まないようにしましょう。体や健康の状態は、一人一人ちがっていて当たり前なのです。

●○保健室から・・・おうちの方へお願い○●

日頃は、学校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

* 健康診断の結果について

健康診断の結果、医療機関への受診が必要なお子さんには、プリントにてお知らせしています。早めに治療を行い、治療後は学校に結果を報告してくださいますよう、お願いします。すでに多くのご家庭から、結果を提出していただいている。ご協力ありがとうございます。

また、学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）であり、病気や異常の疑いがあるかどうか調べるもので、治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合があります。

5月病に注意

「病気じゃないのに、からだがだるい」とか「かぜをひいていないのに、頭が痛い」などの症状があらわれるのが、この時期です。こういう症状を“5月病”と言います。“5月病”は環境の変化で起きる場合が多く、薬を飲んだら治る、というものではありません。その多くは、目に見えない『ストレス』が原因のようです。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。

人ライラしたら、やってみよう

イライラすると、呼吸が浅くなることがあります。そんなときは、ゆっくり腹式呼吸をすると、体の力が抜け、リラックスすることができます。

