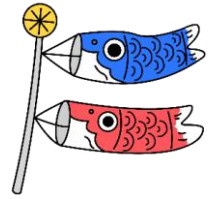


吹く風がさわやかになり、外に出かけるのが気持ちのいい季節になりました。みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか？

5月はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。生活リズムを整えて、水分補給を忘れずにしましょう。



5月の保健目標は「けがに気を付けよう」です。気を付けていても、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てをしてから、保健室に来られるといいですね😊

<p><b>すり傷・切り傷</b></p> <p>水で洗い流す。血が出ているときは、きれいなハンカチでおさえる。</p>	<p><b>やけど</b></p> <p>すぐに水道の水が冷たい水を当て、痛みがおさまるまで冷やす。</p>
<p><b>打撲・ねんざ</b></p> <p>動かさずに氷で冷やします。痛みが強いときは、病院でみてもらう。</p>	<p><b>鼻血</b></p> <p>下を向き、5～10分くらい親指と人差し指で鼻をつまむ。</p>

## もうすぐ運動会です！

練習の成果を発揮するために、下の3つを意識して、取り組みましょう。休み明けなので、無理をせずに自分のペースでがんばりましょうね。みなさんのカッコいい姿を楽しみにしています！



①けがに気を付ける	②体調を整える	③熱中症を予防する
<p>準備運動をする つめを短く切る</p>	<p>早寝早起きをする 朝ご飯を食べる</p>	<p>水分補給をする ぼうしを被る</p>

# 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

心が疲れてくると、自分でも気がつかないうちにSOSサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。何か不安なことがあるときは、まわりの人に相談してくださいね。

また、リラックスをすることで、心の疲れを軽くすることができます。人によってリラックス方法は違うので、自分に合った方法を探してみましょう。

## 体のSOSサイン

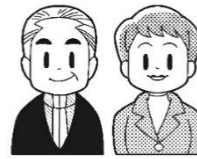
頭痛、腹痛、食欲がない、起きられない、眠れない など



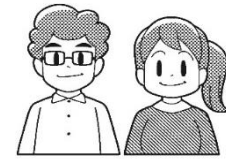
## 心のSOSサイン

イライラする、やる気が出ない、すぐに泣いてしまう など

一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。



先生



おうちの人



ともだち



読書

音楽を聴く

睡眠



ストレッチ



いろいろな  
リラックス方法



腹式呼吸

お風呂



## ●○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せよう、お願いします。

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す。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。