

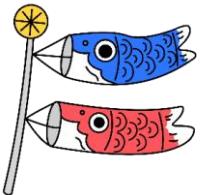
5月

のびのび

令和4年5月6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。みなさん、ゴールデンウイ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てをしてから、保健室に来られるといいですね😊

すり傷・切り傷 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。	やけど すぐに水道の水か氷水を当て、痛みがおさまるまで冷やす。
打ぼく・ねんざ 動かさずに氷で冷やす。痛みが強いときは、病院でみてもらう。	鼻血 下を向き、5~10分くらい親指と人差し指で鼻をつまむ。

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。みなさんのかっこいい姿を楽しみにしています！



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

5月は新生活のつかれが出やすい時期です

心が疲れると、自分で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。

からだ 体のSOSサイン

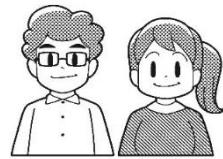
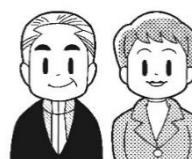
頭痛、腹痛、食欲がない、起きられない、眠れないなど



こころ 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

ひとりで抱え込まず、いつでも
相談してくださいね。



せんせい
先生

おうちの人

とも
友だち



おんがく
音楽を聴く

すいみん
睡眠



じくしょ
読書

ストレッチ



いろいろな
リラックス方法



ふくしきごきゅう
腹式呼吸

ふろ
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すよう、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、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。