

ほけんだより5月



てあら めいじん 手洗い名人になろう!



洗いのこしが多い
ところを意識して
洗おう



洗いのこしが
やが多いよ

手の甲

手のひら

新しいクラスになって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい友達ができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり、他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。「無理せず。ゆっくり。」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。

「まだ早い!」と思っていたら・・・



意外と多い?



5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症です。

「え?夏の病気でしょ?」と思った人も多いと思いますが実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険です。

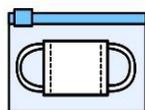
- ・ G W 明けは注意をしましょう。
- ・ 風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう。
- ・ 外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- ・ こまめな休憩と水分補給をしましょう。
- ★毎日水筒を持ってきましょう。



マスクの予備をランドセルに入れておこう!



最近、保健室にマスクをもらいに来る人が多くいます。ひもが切れたり、汚れたりなど理由は様々です。保健室にマスクは置いていますが、使っていくうちになくなってしまいます。ランドセルに自分のサイズに合ったマスクを入れておきましょう。そのまま入れておくと汚れてしまうので、袋に入れておくといいですね。



保護者様 5月の保健行事



日時	項目	対象者
5月2日(月)	尿検査二次	対象者
5月6日(金)	内科検診	2年・4年・6年
5月9日(月)	聴力検査	1年
5月10日(火)	内科検診	1年・3年・5年
5月12日(木)	聴力検査	2年
5月13日(金)	聴力検査	3年
5月16日(月)	聴力検査	5年
5月17日(火)	尿検査予備日	対象者
5月24日(火)	耳鼻科検診	アンケートより抽出
	歯科検診	全学年
5月26日(木)	心臓二次検診	対象者
5月31日(火)	眼科検診	アンケートより抽出

☆暑くなってきていますので、水分を多めに持たせてください。

☆お子様のサイズにあったマスクの予備をランドセルに入れておいてください。

☆出欠連絡及び、健康観察は Sky Menu からお願いします。必ず体温の入力をお願いします。

1年生 保護者様

Sky Menu の登録は5月6日(金)までをお願いします。5月2日(月)の健康観察は4月のピンク用紙の空いているところに書いて提出してください。5月6日(金)からは出欠連絡及び、健康観察は Sky Menu からお願いします。必ず体温の入力をお願いします。

どうしてケガをしたのかな？

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当をして終わりにせず、どうしてケガをしたのか、原因を考えることも大切です。

休み時間に ろうかで転んだ！



● どうしてケガをした？

ろうかを走っていたから

● どうすればよかったのかな？

ろうかは 必ず歩く

カッターナイフで 指を切った！



● どうしてケガをした？

おしゃべりに夢中だったから

● どうすればよかったのかな？

刃物を使うときは集中して作業する

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね

ボクもみんなも 5月病！？



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。

