ほけんだより 5月

町田市立小山中央小学校　保健室
NO.２　２０２５．５．２

入学・進級をしてからあっという間に一ヶ月が経ちましたね。少しずつ慣れてきたと思いますが、同時に緊張がほぐれて疲れも出てくる頃です。

【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけて生活リズムを整え、一生懸命頑張るときと、ゆっくり休むときのメリハリをつけて心も体も大切に過ごせるといいですね。

５月の保健目標

けがの予防と手当てをおぼえましょう

“いざ”という時に役立つけがの手当て！

けがをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。自分の体は自分で大切にしてあげましょう！

けがを“しない！”“させない！”ためにはどうしたらいい？

①周りをよく見て行動しよう！

近くにだれかいないか、危険なものはないかなどよく考えてから行動ができるとうっかりけがをするということが少なくなります。

②思いやりの気持ちをもとう！

みんなが安心安全に過ごせるためには、一人一人が声を掛け合ったり、ルールやマナーを守ることがとても大切です。

③丈夫なからだをつくろう！

規則正しい生活リズムやバランスの良い食事、適度な運動をすることで体の調子が整いけがの予防につながります。

あつくてムシムシする・・・

熱中症に気をつけよう！

急に暑くなったり寒くなったりと安定しない天気ですね。これから気温の高い日が増えてくるので、今のうちに熱中症対策をマスターしておきましょう！

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のけいれん
- 体が熱い
- 顔が赤い
- 頭が痛い
- 大量の汗
- 汗が出ない
- 吐き気

ならないためのポイント

・水分をこまめに少しずつとりましょう。
・日差しの強い日に外で遊ぶときは帽子をかぶりましょう。
・バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり体調を整えましょう。

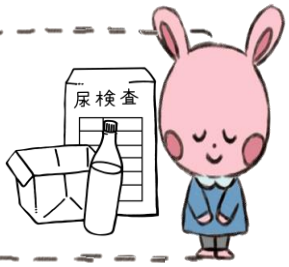
5月の健康診断をチェック！

７日（水）・・・身体測定【１年生・あおば・きらり】
８日（木）・・・内科健診【６年生】１３：００～
９日（金）・・・内科健診【５年生】１３：００～
１２日（月）・・・内科健診【４年生】１３：００～
１３日（火）・・・内科健診【３年生】１３：００～　／　尿検査１次追加提出日
１６日（金）・・・内科健診【１年生】１３：００～
２０日（火）・・・内科健診【２年生】１３：００～
２１日（水）・・・歯科健診【全学年】　９：００～
２２日（木）・・・耳鼻科健診【５・６年生・あおば・きらり・欠席者】

保護者の皆様へ

年度当初の保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございました。
６月まで健康診断が続きます。受診対象者には【結果のお知らせ】をお配りしています。病院受診後は、結果を記入していただき学校へご提出ください。

尿検査一次追加提出のお知らせ

提出日：５月１３日（火）

一次提出日に欠席や諸事情により提出できなかった方には、後日改めて容器等をお配りしますので、上記日程にご提出ください。