

あたら 新 しいクラス、とも 友だち、せんせい 先生… あたら 新 しい環境でドキドキしながらまいにちがんば 毎日頑張った4月。そろそろ 環境にもなれて、かんきょう 身体や心がかん づかれを感じる日があつ けてくるころかもしれま せん。そんなときは、ムリをせずじつ じきにしっかり休みましょ



## 5月の保健目標

けがの予防と手当てをおぼえましょ

## “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、おうちで覚えておきましょう。おうちですると、けがの悪化を防止したり、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あげましょ!

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるよになろう  
応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

覚えておこう!  
RICE

[RICE] は  
応急手当の  
基本の  
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



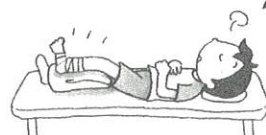
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

## 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!

みんなが安心して過ごすためには、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らう!

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…

# ねっちゅうしょう 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!

## ねっちゅうしょう 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

大量の汗がで

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。
- 日差しが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～

- 1日(金)・・・身体測定【1年生・あおば・きらり】
- 7日(木)・・・耳鼻科検診【1年生・2年生・あおば・きらり・前回欠席者】
- 8日(木)・・・内科健診【6年生】13:10～
- 11日(月)・・・内科健診【5年生】13:10～
- 12日(火)・・・内科健診【3年生】13:10～/ 尿検査1次追加提出日
- 14日(木)・・・内科健診【4年生】13:10～
- 15日(金)・・・内科健診【1年生・きらり】13:10～
- 20日(水)・・・歯科健診【全学年】9:00～
- 21日(木)・・・内科健診【2年生・あおば】13:10～



### 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12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。

