

ゴールデンウィークではどのように過ごしましたか？ 入学・進級してからあつという間に一ヶ月が過ぎました。初めは不安そうだった顔から少しずつ緊張がとれ、元気に遊ぶ姿や、時には上級生が下級生を助ける姿も見られるようになり「すごいなあ」と感心しています！



たいおんちょうせい き 体温調整に気をつけて！

夏のように暑くなったかと思えば、雨が降り肌寒くなったりと気温の差が激しい日々です。学校で気持ちよく過ごし、体調不良を予防するために、脱ぎ着のしやすい服装を心がけ自分で工夫していきましょう！

あつ ひ かなら すいとう 暑い日は必ず水筒を！

熱中症が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

まだまだ続きます
健康診断

5月の健康診断をチェックしよう！

4月に引き続き、5月も健康診断が続きます。小山中央小のみなさんは、健診の際にしっかりあいさつができて素晴らしいです！とある健診の先生からは「とってもお行儀が良くてすごいですね。」と、ほめてもらえましたよ！これからもその調子でいきましょう！

身体測定	耳鼻科	内科	歯科	尿検査
1年、あおば、きらり ・・・7日(火)	1～4年、あおば ・・・8日(水) 5, 6年、きらり ・・・9日(木)	6年・あおば・きらり ・・・10日(金) 5年・・・13日 4年・・・14日 1年・・・16日 3年・・・17日 2年・・・20日	全学年 ・・・15日	2次検査 ・・・27日

5月のほけんもくひょう

よほう てあて

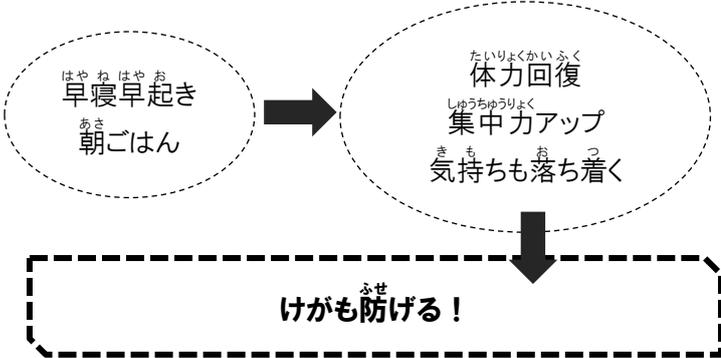
けがの予防と手当をおぼえましょう

まずは防ぐ!

そのために…

これから色々な行事が増えていきますが、だんだん心の余裕が出て、けがが多くなる時期…。

「けがのせいで楽しみなことを、あきらめないと…」
そんなことがないように、気をつけていきたいですね!
早寝早起き・朝ごはんも、けがの予防につながります!



けがをした!

そのときは?

けがは、「**なにが危ないか**」を知るチャンスになります。
小さなけがをしたときに、**なぜけがをしたのか**を考える
ことで“もっと大きなけが”の予防につながります。
**けがを防ぐ方・正しい処置を身につけて、大切な自分の
体を守っていきましょうね!**

★…考えてみるよきのヒント!

- ★いつ、けがをすることが多い? ★どこで、けがをした?
- ★どうやってけがをした? (原因はなに?)
- ★どのようなけがだった? (けがの種類)

↑どうすれば防げると思う?

!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのはもはゆるんでいませんか?



どちが正しい?

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



C 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする



(こたえ : A…①、B…②、C…①、D…②)