

ほけんだより 5月

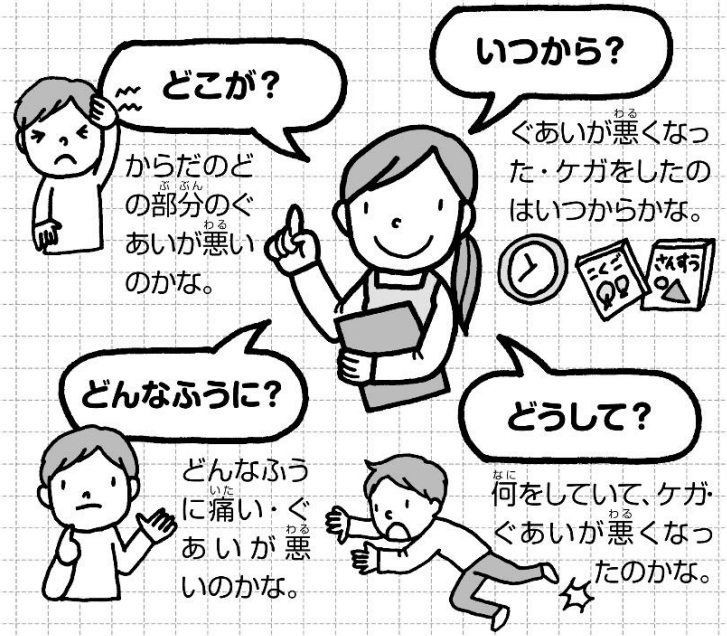
令和4年5月9日 小平市立小平第十三小学校 保健室

新学期がスタートして1か月がすぎました。だんだん新しいクラスにもなれて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。でも、ふと気づくと「なんだかつかれた」「ちょっと落ちこみぎみ」そんなことはありませんか？緊張がゆるみ、連休も終わったこの時期は、体も心もつかれが出やすく、注意力が欠けてけがも多くなりがちです。まず「早おき・早ね・朝ごはん」の生活リズムを見直して体の調子を整えましょう。そして自分が落ち着けること、楽しめることで、気持ちをゆるめる時間をつくれるといいですね。



5月の保健目標 けがにきをつけよう

保健室に来たときは こんなことをお話ししてね



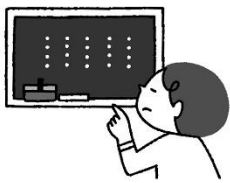
新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

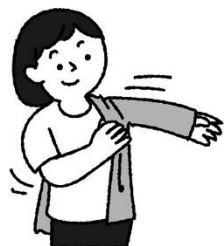
なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

さわやかな5月… あついのかも？ すずしいのかも？

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりすることも…。そんなときのために気をつけたいことは？



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を選けよう

保健室でできること◎

◎ケガの救急処置

◎具合が悪い時の一時休養



◎心配事や悩み等の相談



できないこと✖

◎体や健康について学ぶ



※お薬はだせません



※継続した手当はできません

★ 先生に言ってから来ましょう。(緊急の場合をのぞく)

★ すりきずは、水道の水で洗ってから来ましょう。

★ 血が出た時は、自分でティッシュなどでおさえてきてくだ

さい。他の人の血はさわりません。

けがをして しまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です



けがをしたとき、
なにに注意すれば
よかったかを考
えてみよう

