



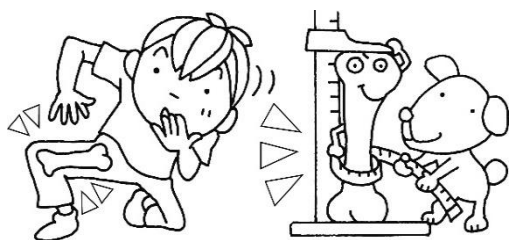
新学期がスタートして1ヶ月が経ちましたね。新しいクラスや環境にはなれましたか？

5月は遠足やゴールデンウィークなど、楽しいことがたくさんありますね。

目一杯遊んだあとは生活リズムを整えながら、おうちの方とゆっくりする時間も作って  
ください。大型連休中、くれぐれも事故やケガには気を付けましょうね。

### ○ 健康診断がはじまっています！ ○

健康診断では、みなさんの体の成長の様子や、どこか具合のよくないところはないかを調べていきます。自分の体についてよく知り、気になるところがみつかったら、おうちの人にお知らせの手紙を見せて、お医者さんにみてもらいましょう。



### ～ 健康診断のルールを守ろう ～

みない



あなた自身はそうでなくても、見られるのが嫌な人もいます。ほかの人の検診の様子や結果をのぞかないようにしましょう。

いわない



友だちの体格や健康状態について、からかったりしないようにしましょう。言われた人は、とても傷つくかもしれません。

きにしな



ほかの人の結果や平均と不必要に比較して、悩まないようにしましょう。体や健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。

### ～ おうちの方へ ～

暖かくなり、子どもたちの外で遊ぶ機会が増えています。また、6月の運動会に向けての練習もはじまろうとしています。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされることが多くなってきます。子どもたちへ「水筒と帽子」をもたせてください。



健康診断で  
3つが  
わかりました



健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。お知らせをもらったら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングであり、「異常の疑い＝病気」ではありません。

スクリーニングとは……問題や疑いのあるものをふるいわけること。

## 2測定の前にしたお話おぼえていますか??

4がつじっしまえにそくていまえ2ねんせい6ねんせいじぶんけがの  
4月に実施しました二測定の前に、2年生から6年生は自分でできるケガの  
てあてほけんしつくときやくそくはなし1ねんせいほけんしつ  
手当と、保健室に来る時の約束についてお話しました。1年生には保健室って  
どんなところという話をしました。どの学年の子も一生懸命耳を傾け、真剣  
にきいてくれました。ここで少し2年生から6年生にお話した内容を紹  
介したいと思ひます。



### 自分ですぐできる手当!!

- ① すいむいた→きすぐちを洗ってせいけつに。ティッシュやハンカチでおさえて止血。
- ② 目にゴミが入った→目を水ですすいで汚れをとみましょう。
- ③ やけどをした→すぐに冷たいお水で冷やす。
- ④ 鼻血がでた→ティッシュで押さえてまずは自分で止血。



この4つが特に多いケガです。自分でできることは自分でできるようになればいいですね。

**洗う**  
水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

**押さえる**  
血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

**冷やす**  
足をくじいたり、つき指をしたりしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

### 保健室から素敵なお話・・・

保健室は上靴を脱いで入ることになっています。ある日のこと。保健室の前に無造作に置かれている上靴を通りかきの男の子がさりげなく並べてくれたのです。だれも見えないところでそんなことができるって、とっても素敵だと思いました。そんな姿みることができて、私たちもうれしい気持ちになりました。



## 募集します!

市の学校保健冊子のイラストを募集しています。  
「はやね・はやあき・あさごはん」のテーマで  
イラストを描いて下さい。締め切りは5月18日(水)です。  
大きさはB5です。カラーでも白黒でもOKです。  
描いたら保健室まで持ってきてね。

