

ほけんだより



令和5年5月1日
前芝小 保健室
No.2

.....★★★★★★★★★★

がつ す きせつ ほうか げんき そと あそ こ
5月になりました。過ごしやすい季節になり、放課には元気いっぱい外で遊ぶ子がたくさんみられます。

そんななか、けがによる保健室への来室が増加しています。けがをしないように遊具周辺・
アスファルトの上を走らない、校舎内は歩いて移動する（絶対に走らない）ことを心がけま
しょう。体育では準備運動をしっかりと行い、けがを予防しましょう。

.....★★★★★★★★★★

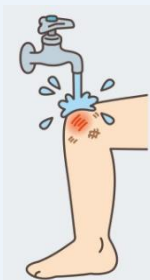


けがをしたら、
自分でできる手当てをしよう



すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や
どろが残っている傷口が炎症を起こ
しやすいので、洗いながら取りのぞき
ます。血が出ていたら、きれいなハンカ
チやガーゼで押さえて止血します。



目に異物が入った

虫やホコリ

砂やゴミ

まばたきをくり返すと、たいていは涙
と一緒に流れ出ていきます。取れないと
きは、水を入れた洗面器に顔をつけてま
ばたきしてみましょう。取れないからと
いって目をこすると、
傷がついてしまうの
でやめましょう。



鼻血の止め方

- ①いすなどに座って安静にします。
- ②顔は少し下を向きます。
- ③小鼻を親指と人さし指でつまみ、強くおさえます。



これはまちがい！

- ×血がたれないように上を向く…血がのどに流れ、飲み込むと気分が悪くなります。
- ×ティッシュペーパーをつめる…ティッシュが鼻のねん膜にこびりつき、はがすときに再び鼻血が出ます。



5月の健康診断の予定



けんさ 検査	ていしゅつひ 提出日	
にょうけんさ 尿検査	5月23日(水)	23日(水)の朝のおしっこをとります。 容器は検査前日の5月22日(月)に配ります。



せい かつ

しゅう かん

生活チェック週間が始まります。

5月8日(月)～12日(金)は、生活チェック週間です。生活チェックを上手に利用して、規則正しい生活を送りましょう。最後の日には一週間の生活の反省を書いて、生活のふりかえりをしましょう。☆5月15日(月)に提出してください。

おもて

①生活の目標を書きます。裏面を見て、メディアコースも決めましょう。

②目標を書いたらおうちの人にチェックしてもらいましょう。

5月 生活チェックカード(1・2年生用)

組 番 名前

目標 ぼく・わたしは「 」番をがんばります。
えらんだメディアコースは「 」コースです。(うら面を見てね)

おうちの人からおうえんコメント

こうもく	てんすう	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	ごうけい
①なんじにおきましたか	2…6じはんまで 1…6じはんから7じ 0…7じよりおそい						てん
②あさごはんをたべましたか	2…栄養バランスよくたべた 1…たべた 0…たべていない						てん
③はをみがきましたか	2…朝・夜2かいみがいた 1…1かい 0…0かい						てん
④なんじにねましたか	2…9じまで 1…9じから9じはん 0…9じはんよりおそい						てん
⑤たくさんうんどうしましたか	2…30ぶんいじょう						てん

③点数「0、1、2」のどれかを書きます。

④5日間の点数の合計を書きます。

うら

★5日間チャレンジするメディアコースを決めよう★

あなたはどのコースにチャレンジしますか？おうちの人と話し合っ、チャレンジするコースとノーメディアの時間の過ごし方を決めましょう。自分がチャレンジするコースは、おもて面の目標「 」と⑦の()に書いてね。

どれか 1つに○	コース	取り組み方
	ライオンコース	学校から帰ってきておるまでノーメディア 電子メディアに接するのは朝だけというコースで家に帰ってからの時間をしっかり使えます。
	キリンコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日30分まで 電子メディアを楽しみたいけど、ノーメディアの時間も大切にしたい人に向いています。
	パンダコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日1時間まで キリンコースより、電子メディアの時間を長くしたコースです。計画的に電子メディアを使いたい人に向いています。
	うさぎコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日2時間まで 1番簡単なコースです。ふだん電子メディアに接する時間が長いという人は、このコースからチャレンジしてみましょう。
	オリジナルコース	自分で考えた目標を書こう ()

※生活チェックカードは5月2日(火)に配付します。

おうちの方へ

カードの中に、「おうちの人からおうえんコメント」と「おうちの人チェック」という欄があります。お子さんの一週間の生活について、コメントをいただくとありがたいです。お忙しいときはサインだけでもかまいませんのでお願いします。