

5がっ ぼけんだより

上河内中央小
令和4
5. 2

＜保護者のみなさまへ＞お子様と一緒に読みください。



新緑が目まぶしく、気持ちのよい季節になりました。運動や勉強をするにはとてもよい時期です。しかし、疲れもそろそろ出始めるころです。疲れていると、けがをしたり、体調をくずしたりします。元気に過ごすには「早ね・早おき・朝ごはん」で1日の生活リズムをしっかりと作りましょう。また、朝は肌寒く感じられるときもあります。脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。

5月の健康診断予定

日・曜日	項目	対象	事前準備など
5/11(水)	尿検査	全学年	朝のうちに提出
5/11(水)	眼科検診	全学年	
5/26(木)	内科検診	4～6年	運動着(半袖・ハーフパンツ等)
5/27(金)	尿検査(1次未回収)	対象者	朝のうちに提出
5/27(金)	耳鼻科検診	全学年	



歯科検診の結果をお配りします。治療が必要な場合は早めに受診をお願いいたします。

健康診断を実施するにあたり、児童の発達段階に合わせてプライバシーの保護に十分配慮しています。何か健康診断を実施するにあたり、不安なことなどがありましたら、事前に学校までご連絡ください。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で私たちの生活になくてはならないものになったマスクですが、正しく捨てられていますか？正しく捨てられなかったマスクのために海などの環境問題にもなっています。学校でもマスクが落とし物になっていることがあります。正しいマスクの捨て方を確認しましょう。



マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

もうすぐ運動会！



それでも、けがをしてしまったらどうする・・・？



すりきず

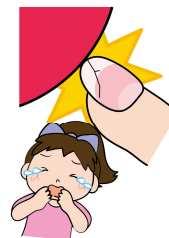


すぐに水道水でよく洗い流そう！

洗った後に消毒して、出血の多いときはガーゼや包帯をします。重いけがの場合は病院に行きましょう。

爪がわれた

はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまった時には病院で診てもらいましょう。



すぐに水洗い・消毒

ねんざ、だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし・・・、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

すぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がある場合はすぐに病院へ行きましょう。



鼻血

鼻をつまんで下を向く

上を向いたり、横になったりしません。下を向いて、鼻をつまみましょう。

なかなか止まらない時は、鼻の上部を冷やします。



熱中症を予防しましょう！

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をするように心がけましょう。
- ・運動後は、体が冷えないように汗を拭きましょう。タオルまたは汗拭き用のハンカチを持ってくるようにしましょう。

けがをした時の対応の方法を自分で知ろう！緊急の時に、自分で対応できるようにしよう！

