

ほけんだより ちり月

令和5年度

5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも……。下着を着たり、はおるものを1枚もっておくなど、服で上手に体温調節をしましょう。

また新しい学年になって1ヶ月、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。そんなときは無理をせずに、ゆっくり休むことも大切です。

📅 ☆ 📅 ☆ 📅 ☆ 📅 ☆ 📅 ☆ 📅 ☆ 📅 ☆

どうしてケガをしたのかな？

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当てをして終わりにせず、どうしてケガをしたのが、原因を考えることも大切です。

<<休み時間にろうかでころんだ!!>>

●どうしてケガをしたの？

ろうかを走っていたから



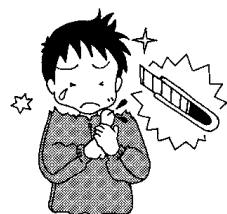
●どうすればよかったの？

ろうかは走らない

<<はさみ・カッターナイフで指を切った!!>>

●どうしてケガをしたの？

おしゃべりに夢中だったから



●どうすればよかったの？

はもの刃物を使うときは
集中して作業をする

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね！



5月 健康診断の予定



けんしん 検診	にっけい 日程	がくねん 学年
しんでんすけんさ 心電図検査	9日(金)	1年生
じびかけんしん 耳鼻科検診	11日(木)	345年生
ないかけんしん 内科検診	18日(木)	126年生
がんかけんしん 眼科検診	23日(火)	ぜんがくねん 全学年
しかけんしん 歯科検診	25日(木)	456年生



熱中症予防のため、普段のお茶にくわえて経口補水液（スポーツドリンク）を持ってくることもかまいません。

※スポーツドリンクは、運動する時や大量に汗をかく時等にとっても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれているため飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意です！

＊ ＊ オススメの飲み方 ＊ ＊



○運動の30～40分前に飲むと効果的とされています。
のどが乾燥していると、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。熱中症予防だけではなく、感染症予防のためにも30分に1回は水分補給をしましょう。

○スポーツドリンクを2～3倍にうすめて飲みましょう。
糖分もおさえつつ、経済的で良いですよ！