

# 5月ほけんだよ！

横浜市立

美しが丘西小学校

保健室 発行

平成27年5月11日

緑が眩しい、爽やかな季節になりました。

新しい生活に慣れてきた半面、一息ついたところで、疲れがでていませんか？また、この時期は急に暑くなったり、かと思うとまた寒くなったり……。不安定な天気も体が疲れる原因になります。お休みの日には、習い事や勉強で忙しい人や、たくさん遊びたい人でも、疲れた体と心を休める時間もとれるように心がけましょう。

## 5月 けんこうしんだんの予定

5月12日(火)	1～3年	ぎょう虫検査<配布>
5月14日(木)	1・3年 個別支援級	歯科検診
5月15日(金)	1～3年	ぎょう虫検査 <回収>
	全学年	眼科検診
5月21日(木)	6年、4-1	内科検診
5月28日(木)	5年、4-2	内科検診

### 日程変更のお知らせ

6月11日(木)の内科検診(1年3、4組、3年2～4組、個別支援級)が、6月25日(木)に変更になりました。

## けがが増える時期です！！

5月になるとけがが増えてきます。けがを防ぐために、日ごろから次のようなことに気を付けて生活しましょう。

### 登下校中・・・

ゆっくり歩いて登下校しましょう。重い荷物でバランスを崩しやすく、転んだときに手を着くことができずに大けがになることもあります。

また、周りをしっかりと確認して、車や自転車にはとくに気を付けましょう。

### 休み時間・・・

早く遊びたい！！でも…廊下や階段では絶対に走ってはいけません。とくに、雨の日はすべりやすいので注意しましょう。

### そうじの時間・・・

一生懸命頑張っってそうじをしていて、けがをしてしまうことが多くあります。

あせらずに、ゆっくり、ていねいにそうじをしましょう。重たいものは、無理をせず、周りの人に手伝ってもらって運ぶようにしましょう。

### 放課後・・・

自転車などにのるときは、十分気を付けて正しく乗りましょう。

# けがをした!!!

そのとき、どうする？



## すり傷

すぐに水道水で  
よく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

## 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。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛む  
うちは運動を  
ひかえましょう。



## 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

## すぐに石けんと 水で洗います!

## 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなる場合は病院へ行きましょう。

## 鼻血

鼻をつまんで  
下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

## 爪が伸びすぎていませんか?

② 指先に力を入れるときに支える



## 爪が爪の役割をきちんとはたしてる?

① 指先を保護する



③ かゆいところをかく



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいの長さがベストの長さです。

今のみなさん爪の長さは…? チェックしてみてくださいね。

