# ほけんだより　５月号

令和７年５月１０日（金）
針ヶ谷小学校　保健室

新学期がスタートして１か月が経ちました。学校生活に慣れてきましたか。新しいお友達、新しい先生、新しい勉強…と新しく始まることばかりですね。疲れがでやすい時期になります。体調をしっかり整え５月も健康に過ごしましょう。

## ４月から健康診断が続いています

学校の定期健康診断は、疾病の早期発見・早期治療のために病気の疑いのある人にお知らせをしています。そのため病院では「異常なし」と診断されることもあります。「健康診断結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関を受診してください。例年、６月には水泳学習が始まります。耳鼻科、眼科の治療が終わっていないと、水泳学習に参加できない場合もあります。必ず受診し、医師から水泳学習参加への許可をもらった上で、「健康診断結果のお知らせ」を担任へご提出ください。

## 生命の安全教育について

生命の安全教育とは、命の尊さや、自分の体について知ることで、相手の体も理解し、自分を守るためにはどうすべきかを身に付けることを目指すものです。６月に行われる水泳指導前に全学年においてプライベートゾーンについてお話ししました。プライベートゾーンとは、水着で隠れるところ＋口のことです。ここは、見せたり触ったり、見たり、触られたりしてはいけないところ。特別大事なところです。文部科学省から出ている指導の手引きを基に取組んでいますので、お家で困ったときなどにもぜひ参考にしてください。

# もうすぐ運動会！元気にがんばろう★

本格的に運動会練習が始まりました。体育の授業や運動会の練習後に、足や頭が痛くなったと保健室に来室する児童が増えています。また、疲れやすい時期でもあるので、しっかりと栄養・睡眠をとって体調を整え、ケガをしないように注意しましょう。

## 覚えておこう！RICE処置

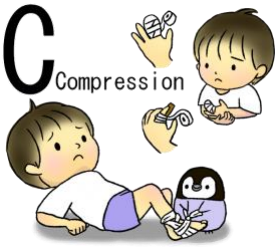
ケガをしたときに救急処置ができるようにしておくと、いざというときにあわてず対応できます。体を打ったり足を捻ったりしたときに、それ以上ひどくしないようにするためにする救急処置をRICEといいます。RICEとはなにか、覚えておくと良いですね。

**Ⓡest（安静）**

安静にして、ケガをしたところを動かさないようにします。痛みを感じたら無理に運動を続けずに、休むようにしましょう。

**Ⓘcing（冷却）**

痛みや出血、腫れを抑えるために、冷やします。冷たすぎると低温やけどをしてしまうので、タオルなどで包んで冷やしてあげましょう。

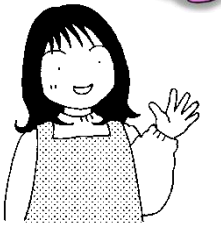



**Ⓒompression（圧迫）**

痛むところを包帯やテーピングなどで軽く押さえます。抑える力が強すぎると、血の流れが悪くなり、神経を圧迫する恐れがあるので、青くなったりしびれたりしたら、ゆるめましょう。

**Ⓔlevation（挙上）**

痛むところを心臓より高い位置にあげて、腫れや出血を押さえてあげましょう。



ケガや熱中症に気を付けて、

楽しい運動会を迎えましょう😊★