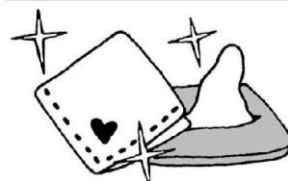




令和8年5月21日
 栄和小学校
 保健室

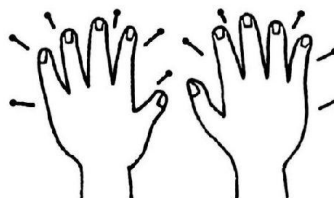
新学期が始まって1カ月が経ちましたね。新しい環境にも慣れてホッとこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ

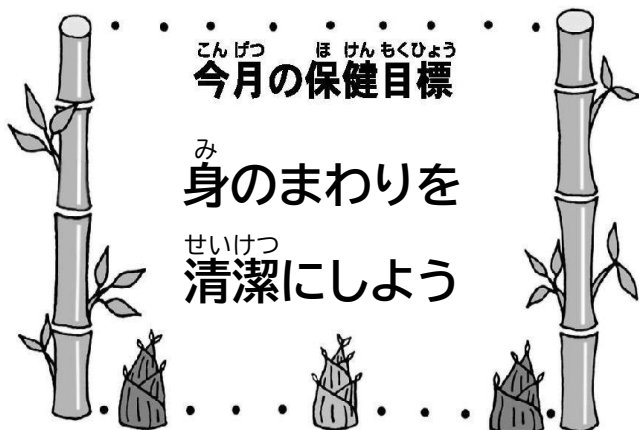


のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。



今月の保健目標

身のまわりを
清潔にしよう

もうすぐ運動会！



体調をしっかりと整えて、運動会にそなえよう。



けがをしたらどうする？

きず
すり傷

すいどうすい
すぐに水道水でよく洗い流す

きれいに洗った後、出血のひどいときは
ガーゼや包帯をしてもらいましょう。



はなぢ
鼻血

はな
鼻をつまんで下を向く

上を向いたり、ちり紙をつめたりしません。
止まらないときは、鼻の上部を冷やします。



ねんざ
つきゆび
だぼく

ひ
すぐに冷やす

放っておくと、腫れがひどくなり、
治りが悪くなってしまうことがあります。
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！



この機会に、けがの治し方について知り、自分の健康を自分で守ることができるようになっていけるといいですね。また、お友達がけがをしてしまったときには、知識を生かして助けてあげることも大切です。

て あ げんき ちかみち
すばやい手当てが元気への近道！

保護者の方へ

健康診断は体の発育の様子や現在の健康状態を知り、よりよい健康生活を送るための大切な学校行事です。また、学校で行う健康診断は疾病や異常の有無を確定するものではなく、心配のあるものや疑いのあるものを選び出す「スクリーニング検査」です。

各検査にて異常が見つかったお子さんにはお知らせのお手紙を配付します。配付されなかったお子様は異常がありませんので検査終了となります。

結果のお知らせを受け取ったら、早めに医師の診察を受け、相談または治療をしてください。受診後は、結果のお知らせを担任へ提出してください。