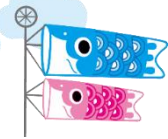


ほけんだより 5月



2026年5月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.2

新しい学年が始まり、1か月が経ちました。新たな環境の中で、緊張したり、慣れないことをしたりと、たくさんがんばった分の疲れが出てくる頃です。

運動会の練習も始まるので、食事や睡眠、水分もしっかりとり、体調を整えて過ごしたいですね。心と体を休養、充電する時間も上手に見つけていきましょう！



●○● 尿検査、目指せ全員提出(^-^)

尿検査の提出日は5/8(金)です！

●尿検査の容器の配付は5/7(木)です。

配付日に家の都合やラーション等で欠席する予定がある場合は、早めにお渡しします。事前に担任にお知らせください。

●学校を欠席される場合でも、尿検査は実施可能です。

保護者の方のご都合がつく場合、当日の朝に、尿検体を学校まで届けていただけますと、尿検査ができます。当日朝、ご持参いただいた際は、職員室または保健室までお声かけください。



朝起きたら
忘れずに採尿を！

●○● 健診結果のお知らせについて ●○●



4月から実施している定期健康診断について、随時、結果を配付しています。歯科検診は全員に結果配付、その他は該当者のみ結果配付となります。お知らせを受け、受診しましたら、「受診報告書」またはカードの提出をお願いします。なお、すべての結果については、まとめて健康手帳に添付し、夏休み前にお知らせしますのでご確認ください。

●○● けがをしたら、まず「□□□」 ●○●

□□□にはどのような言葉が入るでしょう？「あろう」も正解、「ひやす」も正解。正解はひとつではありません。運動会の練習等でけがも多くなります。まず、「自分でできる手当」をぜひやってみてください。

【自分でできる手当】

■あろう

転んだ時は、水で流しながらやさしくこすって砂や汚れを落とします。虫刺されなども、薬を塗る前に洗い流すとよいです。



■とめる

鼻血は、まず自分で血を止めてみましょう。ティッシュを当て、小鼻(図の○)をしっかりと指でつまみます。



■ひやす

やけどをしたときは、すぐに水や氷水でしっかり冷やします。打撲や捻挫も、氷水等を使ってしっかり冷やして安静にします。

