

# ほけんだより 5月号

令和7年5月8日  
渡名喜幼小中学校  
保健室

## 5月の保健目標：ケガの予防に努めよう

新年度がスタートしてあという間に1ヶ月が経ちました。

これからの1年、いろいろな行事があたり、たくさん外で遊ぶことも多いと思います。体育や遊びを一生懸命がんばるみんながもしケガをしても大丈夫なようにカンタンなケガの手当てについて、いっしょに確認してみましょう！



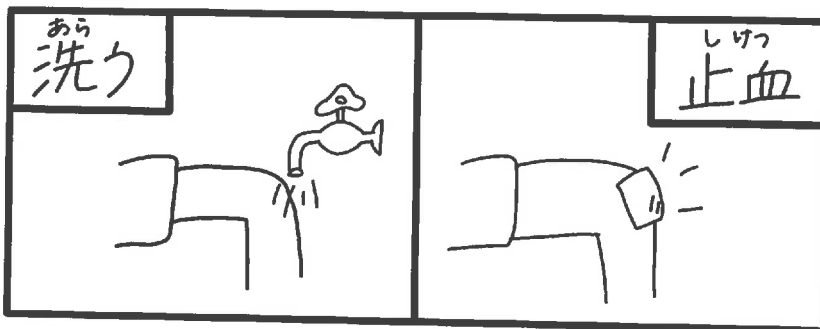
／ らいすしょち ／

# RICE

## 処置

ひねった 打った  
はさんだ の時は  
コレだ!!

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| <b>R</b> Rest 安静<br>        | <b>I</b> Ice 冷却<br>       |
| <b>C</b> Compression 圧迫<br> | <b>E</b> Elevation 挙上<br> |



ズリキズ  
キリキズ  
すった・きた  
の時はコレ!!

## 暑熱順化をはじめよう

体が暑さになれること

だんだん暑さが増し、半そでで過ごす日が増えてきました。  
今は「暑熱順化」といって暑さになれることが大切な時期です。  
以下のような運動を行うことで、発汗量や血液量が増加して体の  
中の熱を外に出しやすくなります。少しずつ夏に向けて暑さになれるいきましょう。

ウォーキング  
ジョギング



筋トレ  
ストレッチ

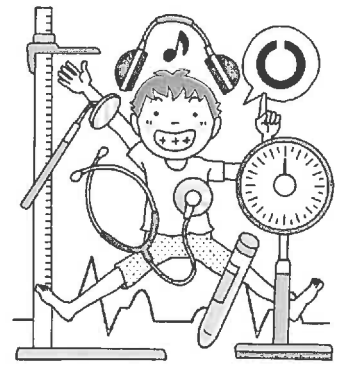


入浴



裏面もあります→

# 全検診が終了しました



4月に全ての検診が終わりました。

結果を配布していますが、お家の方の手元に届いていますでしょうか。

内科・心電図・視力・聴力検査の結果に関しては、検査機関からの結果用紙が届き次第、配布します。

むし歯等の治療が必要な場合は、早めに治療をお願いします。



## まつかわ まきこ スクールカウンセラーの松川 牧子先生です



今年度のスクールカウンセラーは新しく松川牧子先生になりました。

保護者の相談も気軽に声かけてください。

松川先生の5・6月の来校日は  
5月23日(金)、6月6日(金)、  
6月20日(金)を予定しています。

ご予約は保健室までご連絡ください。