

入学・進級して1か月が経ちました。4月の頃にあった不安や緊張は少し和らいででしょうか。まだまだ制限がある中の生活ですが、感染症対策を行いながら学校生活を送っているみなさんの様子は、とても頼もしいです。これから夏に向けて気候が不安定になります。体調を崩さないよう、日頃から体調管理を心がけましょう。

ゴールデンウィーク明けは……心身の疲れが出やすい時期です



「5月病」という言葉を耳にすることがあると思います。これは正式な病名ではありません。上記にあるように、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身への影響が、5月のゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけに現れやすいことから「5月病」と呼ばれているようです。これを解消するためには、自分に合った方法でストレスを解消し、リラックスすることが大切です。上記の対処方法を参考に、自分で意識をして心と体を癒しましょう。






健康診断が始まっています！

4月より、感染症対策を行いながら健康診断を行っています。病気の早期発見・早期治療のためにも、学校の健診において「受診のお知らせ」をもらった人は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関を受診した後は、「学校への連絡票」を担任へ必ず提出してください。

また、健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。受診のお知らせをもらわなかった人も、これを機に自分の体や生活習慣を見直しましょう。





保健室は、「いつでも」「だれでも」利用してよい場所です。全員が気持ちよく保健室を利用することができるよう、ルールやマナーを守って利用してくださいね。

<p>目的</p>  <p>いて...いて...</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p>  <p>きのうの、 NG かえて~</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>注意</p>  <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p>  <p>せんせ...</p> <p>先生にことわってから来る</p>		<p>ルール</p>  <p>しつれい しま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p>  <p>NG</p> <p>室内では静かに</p>


けがをした時に自分でできることを覚えておこう!

傷の手当

傷口についた砂や土などを水道水で洗い流します。土や砂利が多くついて取れないときや、深い傷などのときは病院へ。





出血がある場合は、手で強く圧迫して止血をします。



傷口をガーゼなどで保護します。

覚えておこう

手当の基本 RICE

<p>Rest (安静)</p>  <p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。</p>	<p>Ice (冷却)</p>  <p>内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。</p>
<p>Compression (圧迫)</p>  <p>患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。</p>	<p>Elevation (挙上)</p>  <p>患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。</p>