ほけんだより5月

さくら小学校　2024年

ゴールデンウイークが終わると、だんだん気温も高くなってきます。５月は暖かい日と肌寒い日との気温差が大きい時期です。朝と昼、夜とでは、かなり気温が違うので、衣服で調節できるようにしましょうね。

また、暑くなったことで、鼻血が出る子も増えてきました。鼻血が出たときはどうすれば良いのでしょう。

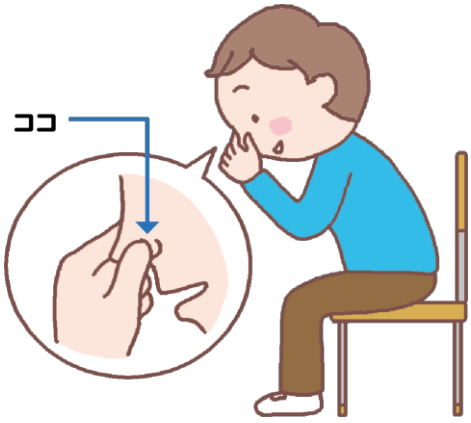
５月に鼻血が出る人が増える理由

鼻の粘膜は薄くて、毛細血管が多く集まっているところです。気温が上がり、体温も上がると、血流量が増えて鼻血が出やすくなるのです。

※別の病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ受診しましょう。

鼻血の正しい止め方

①口で息をして、椅子に座る。
②顔をやや下に向ける。
③鼻のふくらんでいるところの上部分（小鼻）を鼻の中央に向かって押す。



上のイラストのポイントを見て、急に鼻血が出てきたときには、ぜひやってみてくださいね。

友だちをつくるコツ

クラスの人と友だちになりたいけれど、自分に自信がもてず、ダメかも…となやんでいる人がいます。

こんなときは、どうしたらいいでしょう？

自分の短所を「プラス」に考えてみよう！

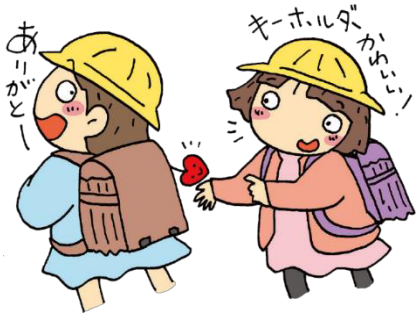
人はみんな、長所（良いところ）と短所（苦手なところ）を持っています。そして、自分の長所は気付きにくいものだったりします。

「自分は苦手なところしかない」という人は、それをプラスに考えてみましょう。新しい長所や好きなところができますよ。

「自分からあいさつ」と「共通の話題」で話そう！

相手の話をよく聞くようにしましょう。同じ話題ができれば話がはずみ、友だちづくりのきっかけになるかもしれません。

自分からあいさつをして声をかけ、長所や好きなところをたくさん見つけて、さりげなくほめるのも良いですね。



あなたはあなたのままでいいんだよ！