

ほけんだより 4月

令和3年4月9日
穂積小学校
保健室



しんがつき
新学期がはじまりました。
あたら ねんかん げんき
新しいきもちで、この1年間を元気いっぱいにすごしましょう。
『ほけんだより』は、みんなが自分のからだをずっと守っていく
ための情報を伝えていきます。お子さまといっしょにお読みください。

保健室ってどんなところかな？

<p>ケガの手当てをします</p> <p>「いつ」「どこで」「どんなふう」にケガをしたのか、教えてください。</p>	<p>具合が悪くなったら休めます</p> <p>休養したら教室に帰れそうなときは、ベッドで休みましょう。</p>
<p>からだの成長や状態を知ることができます</p> <p>身長計や体重計も使えます。先生にひとこと言ってから、使ってくださいね。</p>	<p>からだについて学べます</p> <p>本もあるので、知りたいことがあったら読んでください。</p>
<p>先生が話を聞きます</p> <p>からだの“気になること”があったら、話して来てください。 悩みや相談があるときも、話を聞きますよ。</p>	
<p>保健室でも これはできません</p> <ul style="list-style-type: none"> 病院とはちがうので、のみぐすりなどはあげられません。 しつぱんぼんそうこうの取りかえなどは、おうちでしてください。 保健室にあるものを、かってに使ったり、持ちだしたりしないでね。 	

よろしく
おねがいします。



保健室に来るときは

ケガをしたり、からだの調子が悪くなったりして、保健室に来るときは、次のことを教えてください。

- どこが
ぐあいが悪いのは、からだのどの部分ですか？
- いつから
ケガをしたり、調子が悪くなったのは、いつからですか？
- どんなふうに
どんなふうに、痛い(ぐあいが悪い)のですか？
- どうして
何をしていたケガをしたのですか？

保健室のルール

- さわがない
- 勝手にさわらない
- 授業中は先生に言ってから来る
- できるだけ休み時間に来る

健康診断 日の程

9日(金) 身体計測, 視力・聴力検査
(4・5・6年)

12日(月) 身体計測, 視力・聴力検査
(1・2・3年)

14日(水) 尿検査

27日(火) 尿二次検査

28日(水) 歯科検診(全学年)

健康診断前の日チェック

□ お風呂

内科検診では、皮ふの状態も
見てもらうので、からだを
きれいにしておくといいですね。

□ つめ

洋服を脱いだり着たり
するので、つめが伸びたまま
だと、ひっかかって危険です。

□ メガネ

ふだんメガネを使っている人は、
忘れずに持ってきてきましょう。

新しい環境になれるまでは、子どもたちも何となく緊張し、疲れやすくなっています。
ご家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いしま
す。

朝の健康観察を お願いしまあ

お子様の元気な学校生活を支えるのは、
健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の
健康観察です。朝の健康観察は、このよ
うな点に注意してあげてください。

✓ 表情



明るいですか？
沈んでいませんか？

✓ 顔色



熱っぽくないですか？
青白くないですか？

✓ 声



元気は
ありますか？

✓ 食事



朝ごはんはちゃんと
食べましたか？

調子が悪いかな？ と思ったら、
声をかけて話を聞いてあげてください。

新学期疲れ 大丈夫？

新しい学年には慣れてきました
か？ 新学期のこの時期は、
気をつかったり緊張したりし
て、気づかないうちに疲れが
たまっているかもしれません。

こんな人は 新学期疲れ…かも？

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い

当てはまった人は、早く布団
に入ったり、ゆっくお風呂
につかったり、のびのび運動
をしたり…。体の声に耳をか
たむけて、無理せず、自
分のペースで1年のスタ
ートを切ってください。

