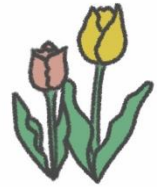


ほけんだより 4月



Vol.1

札幌市立光陽小学校 保健室 R8. 4. 8

にゅうがく しんきゅう

入学・進級 おめでとうございます！



「ほけんだより」では、保健行事や、心と体の健康についてお知らせします。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでください。1年間、よろしくお祈いします。



ほけんしつ

保健室って何をするとところ？

★けがの「応急処置(おうきゅうしよち)」

転んだ、ぶつけた、切った…
けがをしたら、保健室で手当てができます。「傷口を水道水で洗う」など、自分でできる手当てをしてから来てもらえるとうれしいです。



★具合が悪いときの「休養(きゅうよう)」

休養は1時間くらいが目安です。それでもよくなりなときは、おうちの人におむかえをお願いしています。元気になったら、また勉強をがんばりましょう。



★なやみ・困りごとの「相談(そうだん)」

気持ちもやもやしたときや、困ったときには、えんりよせずに話してくださいね。



★からだや心の「勉強(べんきょう)」

からだや心の健康について、知りたいことがあったら、保健室に聞きにきてください。



ほけんしつ りよう

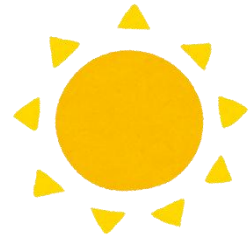
保健室の利用のしかた

- 担任の先生にお話ししてから来ましょう。
- 保健室に入るときは、「失礼します。」とあいさつしましょう。
- 保健室の中では、さわいだり、走ったりしません。
- 保健室の中にあるものには勝手にさわりません。
- 保健室から出るときは、「失礼しました。」とあいさつをしましょう。

ルールをまもって
気持ちよくすごそう！



あさ 朝のけんこうルーティン



その1 コップ一杯の水を飲もう！

その2 顔を洗って、身だしなみを整えよう！爪の長さも確認してね。

その3 朝ごはんを食べてエネルギーチャージ！食後の歯みがきもわすれずに。

その4 トイレを済ませておなかスッキリ！

その5 さあ出発！その前に…朝の健康チェック

- ・頭痛、腹痛はないか。
- ・朝ごはんをおいしく食べられたか。
- ・ぐっすり眠れたか。
- ・せき、鼻水は出ていないか。のどの痛みはないか。

1～5のルーティンを毎日続けていくと、学校で元気に活動できます。

特に、「朝の健康チェック」を自分でできるようになってほしいと思います。

学校に来たら、朝の会で「健康観察」をするので、その日の体調を担任の先生に教えてくださいね。



「朝の健康観察のお願い」

今年度も、保健室からお子さんの健康を支えていきます。1年間よろしくお願いいたします。

4月から新しいクラスでの生活が始まります。環境の変化によって、お子さんの体や心の調子がいつもと違うことがあるかもしれません。また、感染症予防のためにも、登校前の健康観察を行っていただきますようお願いいたします。調子が悪いときは無理をせず、御家庭で休養してください。

- すっきりと起きられたか ● 朝食はしっかりとったか
- 頭、お腹などを痛がっていないか
- 気分が落ち込んでいないか
- 発熱はないか
- その他、普段と違う様子はないか

朝のお忙しい時間帯ですが、引き続き御協力のほど、よろしくお願い申し上げます。お子さんの心理面・体調面ほか、気にかかることがありましたら担任・養護教諭までお気軽に御相談ください。



朝、登校してすぐ「頭が痛い」「お腹が痛い」と保健室に来るお子さんもいます。学習ができる状態ではないと判断した場合、お迎えに来ていただくこととしておりますので、御了承ください。