



じどうようほけんだより

ぽかぽか

R8.4.9 発行



入学・進級おめでとうございます。今年の保健だよりのタイトルは「ぽかぽか」です。保健室を利用した子どもたちが、ぽかぽかと温かい気持ちになれるようなお手伝いができたらという思いを込めました。みなさんが元気で過ごせるように、そして楽しいこと、うれしいこと、おもしろいことをたくさん見つけられる1年になることを願っています。



保健室利用のやくそく

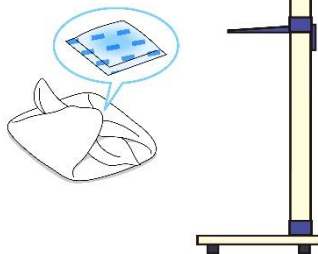
担任の先生に伝えてから利用します。保健室に入るとき、出るときには、あいさつをわすれずに。

保健室のものを使いたいときは、一言ことわってから。借りた物は忘れずに返しましょう。

体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにすごしましょう。



〇ねん〇くみの～です



けがの状態によって、どんな応急手当をするか、病院に行ったりしようしたほうがよいのかを判断します。ゆっくりでだいじょうぶ。自分の言葉で伝えてください。



学校で手当をした後は、家で手当をするようにしましょう。また、家でのけがは、家で手当してから登校するようにしましょう。

少し休んで教室にもどれそうな時や、体調不良でおむかえを待つ間、ベッドでお休みすることができます。ベッドに入る時は、くつとくつ下をぬぎましょう。



「清潔の習慣」できていますか？

爪が伸びたまま体育に参加して、爪が折れてしまったり、ティッシュがなくて鼻血を流したまま、保健室に来たり、ハンカチを忘れて自分の服で手を拭いたり……、保健室にいと、そういった光景をよく見かけます。体を清潔にすることは、健康のためだけではなく、その人の印象にも大きく関わってきます。周りの人から言われなくても、清潔にする習慣を身に付けていけるといいですね。

感染症対策の基本です！

- ハンカチ・ティッシュは持ち歩いてありますか？
- 外から帰った後やトイレの後、食事の前は、きちんと手を洗っていますか？
- つめは、きちんと切っていますか？
- 下着は、着ていますか？
- まい日、お風呂できちんとあせをながしていますか？
- 朝ごはんのあと、ねる前は、必ず歯をみがいていますか？



1学期を元気にスタートするために

食事

好き嫌いなく、何でもバランスよく食べましょう。
朝ごはんを食べずに登校すると、給食までもたず、気持ちが悪くなったり、頭が働かず、ぼーっとしてしまったりすることがあります。

運動

毎日、少しずつでもよいので、元気に体を動かしましょう。体育館やグラウンドは正しく利用してけがをしないように遊びましょう。

睡眠

毎日9～10時間はたっぷり眠るようにして、一日の疲れをしっかりとるようにしましょう。寝る時間を決めて、夜更かししないようにしましょう。

