

ほけんだより 4月

平成31年(2019年)4月9日
 玉島小学校 保健室

いよいよ新年度が始まりました！入学・進級おめでとうございます。新しい環境にまだまだドキドキしているところかと思えます。慣れてくるまでは、心も体も疲れやすくなっているはず。いつも以上に、自分のからだをみつめ、疲れが出る前にゆっくりやすめるような、そんな心のゆとりを持っていてほしいと思います。今年度も、元気にすごしてくださいね。



- 寝起きはよかったですか？
- 食欲はありますか？

何時に寝れば
 スッキリ起きられるかな？

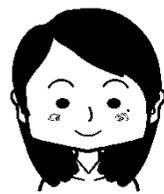
脳やからだのエネルギーになる
 糖質はおすすめ

- 熱っぽくないですか？
- ウンチはできましたか？
- 頭やお腹、他にも痛いところはありますか？

自分の平熱を
 知っておきましょう

朝ごはんの後に
 「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
 きちんと耳を傾けよう



保健室の **みやの かがり** 官野 花香里 です

今年度も、みんなが元気に学校生活を送れるよう、
 また、すくすく成長していけるよう、
 保健室からサポートしていきたいと思えます。

よろしくお願ひします！

保健室にくるときは、

学年とクラス・名前を

教えてください☆

こんなときは保健室へ行きましょう



けがをした



痛いところがある
 (頭やおなかなど)



体のことについて、
 知りたいことがある



気分が悪くなった
 はきそう

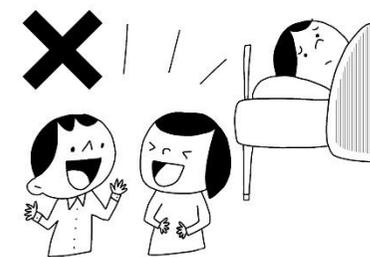


なやんでいることがある

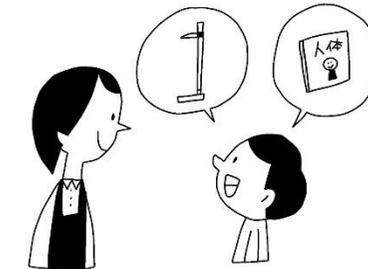
保健室に行く前には、先生に伝えましょう。



保健室を利用するときは…



休んでいる人がいるときは、
 静かな声で話しましょう。



保健室の器具や本を借りる前に、
 先生の許可をもらいましょう。



けがや病気の手当を受けたら、
 記録表に記入しましょう。



けがをした理由や体の具合を、保健室の先生にはっきりと伝えましょう。

保健室の先生に伝えるポイント

- ◎けがの場合
 「いつ？」(例:昼休みに)「どこで？」(例:校庭で)
 「何をしていた？」(例:ドッジボールをしていた)
 「どうしたのか？」(例:つき指をした)
- ◎病気の場合
 「いつから？」(例:朝から)「どこが？」(例:頭が)
 「どんな感じ？」(例:痛い)