

ほけんだより 4月

入学・進級おめでとうございます。さあ、新学期が始まりました。お友だちと元気に学校生活がスタートできるといいですね。新しい生活に慣れるには、まず、生活リズムを整えましょう。緊張から疲れの出やすい時期でもあります。体調の変化に気をつけながら、明るく楽しく過ごしていきましょう！！



保健室はこんなところですよ

できること

できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



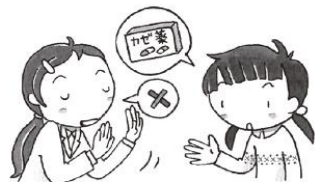
体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かかせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなりやす。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

保

健

室

利

用

の

ル

ー

ル

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとはみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする

入るときは学年・組・名前を教えてください。出る時はお礼も忘れずに。



保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



元気いっぱい。一年にしましょう



こんにちは。児童のみなさんの元気な学校生活をサポートする養護教諭の戸間替 千明

です。田代小学校のみなさんが、毎日元気で楽しい生活を送れるように、保健室からお手伝いしていきたいです。みなさん、一緒に明るく健康に過ごしていきましょう！！

