

ほけんだより 4月



令和5年4月 西秋留小学校 保健室

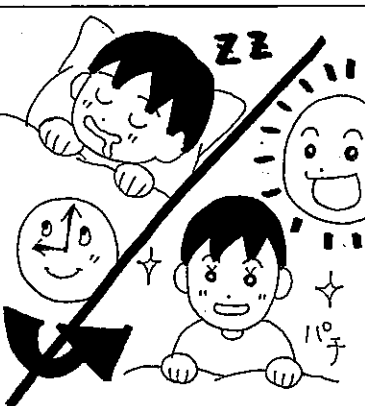
自分のようすを知ろう

登校前に

自分の体のようすをチェックしよう！

①朝すっきり起きられたかな？

朝、眠気が残っているということは、疲れが残っているということ。体の疲れをとるには8時間以上の睡眠が必要です。新しい環境に慣れるまではいつも以上に早くおふとんに入るようにしましょう。目標は、1～3年生は9時まで。4～6年生は10時までです。



②食欲はあるかな？

朝食は一日のエネルギー。必ず食べてきましょう。特に、お米やパンなどの炭水化物をしっかりと！脳みその栄養になります。食欲がないということは胃腸の元気がないということ。無理をしないで体をゆっくり休めましょう。



ケガしたときに

自分の体のようすについて人に伝えられるようになろう！

- ①いつ (時間：中休み、体育の授業・・・)
- ②どこで (場所：校庭、教室、体育館・・・)
- ③どこを (体の部位：ひざ、中指、手首・・・)
- ④どうしたか (すりむいた、切った、打った・・・)

自分で担任の先生や保健室の先生にしっかり伝えよう。

中休みに校庭で転んで左のひざをすりむきました。



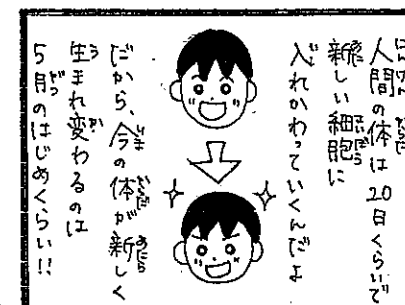
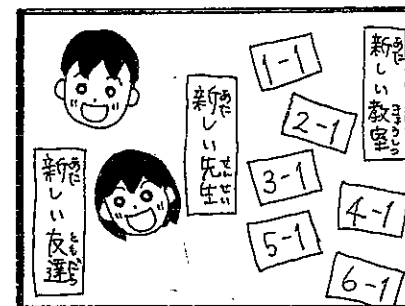
そうじの時、階段ですべて、おしりをうちました。



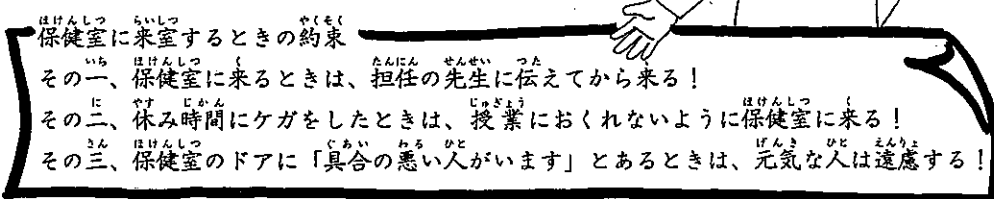
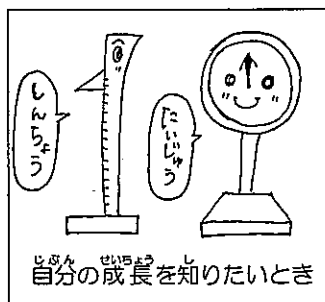
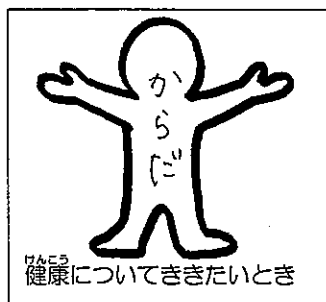
※ 首から上のケガをしたときは、どんなに小さなケガでも教えてください。

西小の健康を守る！
健康戦隊
トモレンジャー

新しい環境
vs 新しい自分



ほけんしつ 保健室ってどんなときにいくところ？

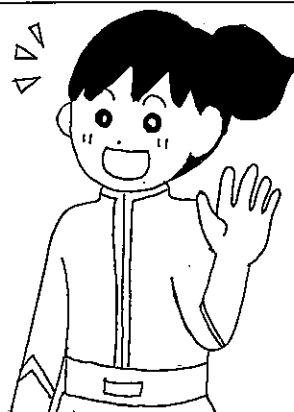


みんなの保健室です。約束を守って気持ちよく使いましょう。

ようごきょうゆ おうき ともこ 養護教諭の 村木 朋子 です。

1年生のみなさん、はじめまして。2～6年生のみなさん
今年度もよろしくお願いします。保健室でみなさんの
健康作りのお手伝いをさせていただきます。

私には秘密があって、ときどき「健康戦隊トモレンジャー」
に变身します。体や健康のことで、不思議に思ったことや、
気付いたことがあったらトモレンジャーに聞いてみよう！



保護者の方へ

入学・進級おめでとうございます。養護教諭の村木です。今年度も西秋留小でお子さんたちの健康作りのお手伝いをさせていただきます。

4月・5月は保健室への提出物など、ご家庭にご協力いただくことがとても多いです。お忙しい時期だとは思いますが、円滑な保健活動のためにご協力よろしくお願いします。

なお、保健室からのお知らせなどは、ほけんだよりの保護者欄を通じて連絡しますので、毎月目を通してください。1年間どうぞよろしくお願いします。

学校で体調を崩したとき、ケガをしたとき

体調不良や医療を要するケガをした場合、緊急時保健連絡票（黄緑色）をもとに保護者の方に連絡を取ります。小学校在籍中は、お子さんだけの早退はできません。必ずお迎えをお願いします。

保健室では学校で起きたケガの応急手当を行います。ご家庭でのケガの手当てや翌日以降の手当ての継続はできませんので、ご了承ください。

校内での感染症対策が緩和されます

5/8に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下がります。それに伴い、校内での感染症対策も緩和される部分があります。詳しくは4/7に配布されたお知らせをご覧ください。

身体計測の結果をお返しします

身体計測が終わりましたので、結果をお返しします。ご家庭で保管してください。

「検診の結果のお知らせ」について

検診や検査の結果、疾病が疑われるときは「結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早くかかりつけ医を受診することをお勧めします。定期通院をしている場合は、予定の時期に受診をしてください。検診前に受診済みの場合は、担任を通じてご連絡いただくとありがたいです。

なお、学校での健康診断は疾病の早期発見のためのスクリーニング（ふるいわけ）ですので、かかりつけ医の診断基準と異なることがあります。受診の結果、異常がみられないこともありますので、あらかじめご了承ください。