

ほけんだより

令和6年4月号
船橋市立夏見台小学校
保健室



入学・進級おめでとうございます。

養護教諭の山田りなです。今年度もみなさんが元気いっぱい毎日過ごせるように保健室からお手伝いさせていただきます！どうぞよろしくお願い申し上げます！

4月のほけん目標！！

自分の体を知ろう！

4月は自分の体を知る大事なチャンスです！たくさん検診がある4月どんな検査をしているのか、しっかり知って自分の体が健康か学校医の先生に診てもらいましょう！

そして、4月は進級して、クラスが変わって・・・といろいろな変化があります。

新しいクラス、とっても緊張すると思いますが、まずは、明るく元気に「おはよう！」とあいさつができると素敵です。先生たちにも廊下ですれ違った時など、目を合わせて、「おはようございます！」「こんにちは！」とあいさつをしてくれる、かえしてくれると、明るい気持ちになります！これから過ごしていくうえでとっても大事なので、あいさつはしっかりしましょう！みんなで頑張っていきましょう！

健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます

詳しい検査や
治療を受ける
きっかけに



自分の体のことがわかります

成長のようすや
どのくらい健康か
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう



あいさつ 「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば...

気持ちが前向きになる 嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

プレゼント



※健康診断日程は、ホームページ内のほけんだよりの中の「健康診断日程」に記載してあります。ご確認ください。

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には、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。



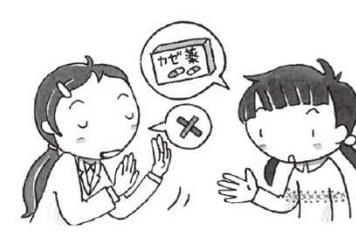
体や心について学ぶ

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、自分で持ってきてきましょう。



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。



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くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



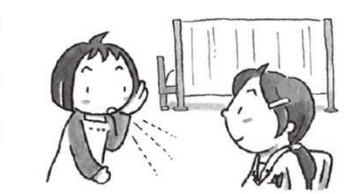
入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

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。



毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!

