

ほけんだより

平成27年4月23日
掛川市立横須賀小学校
保健室 NO.1

やわらかな緑の葉が春の日差しを浴びて、日ごとに成長して色がこくなっていきます。みなさんも「新しい学年、がんばるぞ!」という気持ちのもとになって、この緑の葉のように、日ごとにいろんなことを吸収して成長しているように感じます。

しかし、新学年になっての疲れもそろそろ出始めるころです。夜は早めに寝て、たっぷりと睡眠をとって、からだの調子を整えていきましょう。

朝の健康観察では、自分のからだのようすを伝えましょう!!

朝一番の健康観察。担任の先生はみなさんの様子を観察します。みなさんは自分の様子や調子を伝える時間です。今の自分のからだがどんな状態なのかを考えることは、自分のからだを知ることになります。はっきり伝えましょう。

調子が悪い時に
無理して登校
してもよくなり
ません。
早く休むことも
大事ですね。。

『はい、元気です。』
『はい、鼻水がでます。』
『はい、せきがでます。』

家でも朝の元気チェックをお願いします

●毎朝、基本の5つをチェックしてください。

- ☐ 昨夜はぐっすり眠れましたか?
- ☐ 朝の目ざめはいつもどおりでしたか?
- ☐ 朝ごはんは食べましたか?
- ☐ きげんが悪くありませんか?
- ☐ だるそうにしていますか?

●当てはまるものがある時は、次の3つもチェックしてください。

- ☐ 熱は出ていませんか?
- ☐ 下痢はしていませんか?
- ☐ 皮膚に発疹が出ていませんか?

☆☆ 新しい環境になれるまでの今は、体調をくずしやすい時期です。
登校前に必ずチェックをお願いします。

☆☆

みなさんの元気についてお手伝いするところです！

みなさんのからだや心は、病気にならないようにする力や病気やけがをしても「自然治癒力」といって自分で治す力があります。

この2つの力が十分に活かせるように、一緒に考えていくのが保健室です。

学校でけがをした時の応急処置をします。

次の日からは家で手当てしてもらってね。

からだの調子が悪くなった時に、休養します。

ただし、しばらく休養すればよくなりそうな場合に限ります。

飲み薬は出しません。

からだのことを知るお手伝いをします。

からだや健康についての本や資料も活用してください。

からだや健康についての質問に応じます。

また、悩みや心配なことがある場合も話にきてください。

どうすればよいかを一緒に考えましょう。

5つのことば＋名前

- ① いつ／いつから
- ② どこで
- ③ どこを
- ④ なにで（なにをされていて）
- ⑤ どうなった（けがの状況やびょうきのようす）

保健室にきた時
教えてください

☆ 保健室で手当てを受けた場合は、必ず、お家の人にもお話をしましょう。