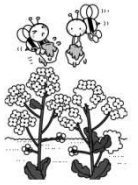


ほけんだより 4月

4月の保健目標

☆ 自分の身体のことを知ろう



NO. 1 令和6年4月10日 4月号 猪子石小学校保健室（おうちの人と一緒に読みましょう）

入学・進級おめでとうございます！

4月は新しいことがたくさんあります。新しいクラス、先生、友達……。ワクワクするけれど、緊張することもありますよね。がんばりすぎて疲れたかな？と思った日は、たっぷり睡眠をとるようにしましょう。保健室では、みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いしていきます。



養護教諭の

わかやま みき
若山美季 です

保健室でみなさんが元気に過ごせるよう支えていきます。よろしくお願ひします。

4月の保健行事

- 12日（金）身体測定6年・さくら
- 16日（火）身体測定5年
- 17日（水）身体測定3年
- 18日（木）身体測定4年
- 22日（月）身体測定2年

- 23日（火）身体測定1年
- 24日（水）視力検査6年・さくら
- 25日（木）視力検査5年
- 26日（金）視力検査4年
- 30日（月）視力検査3年

身体測定は、体操服を着て行います。忘れずに持ってくるようにしましょう。視力検査は、眼鏡を持っている人は眼鏡をかけて行います。



健康診断が始まります！ 検診・検査に備えた準備を



しっかり入浴！お風呂に入って清潔にしよう！



耳掃除で耳垢やよごれをとろう！



髪は高いところで結ぶと身長が測れないよ！



眼鏡を使っている人は、持ってくるのを忘れずに！



長いままでは危険です！両手の爪は短く！

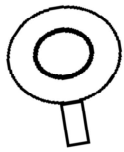


検診前の身だしなみ！きちんと歯をみがこう！

おほ 覚えてね！ 保健室の

○ できること

✕ できないこと



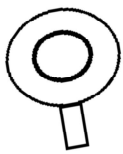
○ けがの「応急処置」

すり傷は水道でよごれや砂をきれいに洗い流してから来てください。切り傷は清潔なハンカチなどで押さえながら来ましょう。



○ 具合が悪いときの「休養」

休養は1時間くらいが目安です。それでもよくなるいときは、おうちの人の迎えをお願いしています。



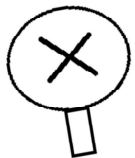
○ 悩み・困りごとの「相談」

学校のことやおうちのこと、友達のことなど悩んでいることはありませんか？困っていることを話してみてください。



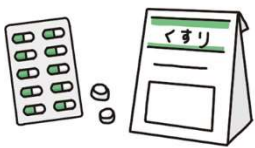
○ 体や心の「勉強」

保健室には心や体に関する本が置いてあります。読みたいときは先生に教えてください。



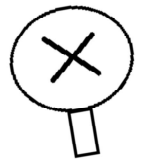
○ 手当ての「続き」

「昨日の湿布を貼り替えてほしい」や「おうちでのけがを診てほしい」は基本的にできません。保健室は応急処置の場です。



○ 「飲み薬」をもらって飲む

頭痛薬やかぜ薬など、保健室には薬を置いていません。自分が必要な薬はおうちの人と相談して持ってくるようにしましょう。



おせわになります！

学校医の先生方

内科 長谷川 祐 先生 はせがわ内科医院
 眼科 杉野 太郎 先生 まじま眼科
 耳鼻科 松永 仁毅 先生 松永クリニック
 歯科 寺倉 健 先生 寺倉歯科クリニック
 薬剤師 中垣 昌子 先生

健康診断をはじめとする学校でのみなさんの生活を見守り、サポートする先生方です。よろしくお願ひします。

<おうちの方へ>

◎ 保健室の応急手当について

すり傷や切り傷の場合は、水道水で洗い必要に応じて消毒します。(塩化ベンザルコニウム液を使用しています。)基本的な手当てが自分でできたり、けがをしたときのことを振り返ったりすることで、子どもたちが安全な生活を送れるように指導していきたいと思いますので、ご理解・ご協力をお願いします。