

保健室から

保健室では、お子さんが元気に楽しく学校生活を送り、健やかに成長されることを願っております。今年度も、子どもたちの健康についてサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

保健室って？

<こんなときは保健室に行きましょう>

- ・けがをした
- ・痛いところがある（頭やおなかなど）
- ・からだのことについて知りたいことがある
- ・気分が悪くなった はきそう
- ・悩んでいることがある

保健室に行く前には、先生に伝えましょう。

保健室で大事にしていること

保健室では、こんなふうにお話ししましょう

「自分のことを、言葉できちんと伝える」・・・とても大切なことです。

けがのとき

- ★いつ
- ★何をしています
- ★どこで
- ★どうなって
- ★どんなけがをしました。

「見てください」
「手当てしてください」

病気のとき

- ★いつから
- ★からだのどこが
- ★どんなふうに具合が悪いです。

「見てください」
「どうしたらいいですか」

すり傷などの場合に水で洗い、ハンカチでおさえて来室されるお子さんが増えてきました。もうひとがんばり！！

「失礼しました」
「ありがとう
ございました」

健康管理体制の充実を願って

<夜ふかししていませんか？>

新年度が始まりました。新しい環境、新しいお友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすると

- ★身長が伸びにくくなる、疲れがとれにくくなる
- ★免疫力がさがり、かぜなどひきやすくなる
- ★勉強やスポーツに集中しにくくなる
- ★イライラする、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きの生活リズムを整えましょう。