

ほけんだより

令和7年4月7日 玉島小保健室

にゅうがく 入学・進級おめでとうございます 4月



元気いっぱいの一
年にしよう

あつという間の春休みも終わり、新年度が始まりました。新年度の始
り、いろいろな変化がありますね。玉島小学校でも、複式学級になって、
他の学年と一緒に学級になったり、新しい先生方がいらっしゃいました。
いろいろな変化があると、緊張したり、ワクワクしたりしますね。

でも、新学期だからと気合いを入れすぎてがんばりすぎると、疲れがどっと出てきます。緊張した
り、興奮しているときは、深呼吸をして気持ちを整えましょう。気になることや不安があるときは、ま
わりの大人の人に相談しましょうね。生活リズムがみだれている人は、早寝を心がけましょう！



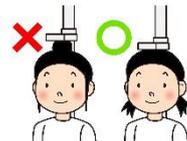
けんこうしんだん 4月の健康診断スケジュール

★4月14日(月) 発育測定(身長・体重)視力・聴力検査

体操服、眼鏡を持っている人は持ってくる

かみ むす かた
髪結び方

めがね わす
眼鏡を忘れずに



★4月22日(火) 眼科健診

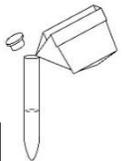
がんかけんしん
眼科健診



にょうけんさ
尿検査

★4月24日(木) 尿検査一次

前日に検尿キットを配布します



★4月24日(木) 耳鼻科健診

家で耳あかをとってくる

じび かけんしん
耳鼻科健診



★4月30日(水) 歯科健診

給食後の歯みがきを忘れずに

しかけんしん
歯科健診

★5月7日(金) 心臓検診(1年生のみ)

体操服を忘れずに!



ほけんしつってどんなところ??

手当てあをするところ

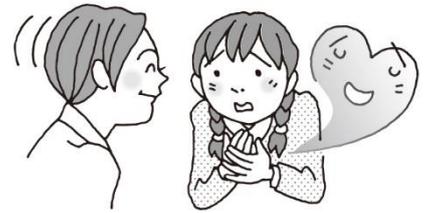
学 校でケガをしたときは、応急手当おきゆうてあをするので保健室ほけんしつへ来てください。

ただし、「昨日きのうのケガのガーゼかを換えたい」はダメ。あくまで一次処置いちじしよちの場所ばしょです。継続的な処置つづよが必要なときは、おうちびやういんや病院で。



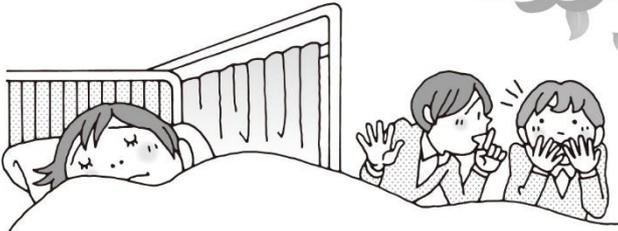
相談そうだんするところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭ようごきょうゆが相談そうだんにのりまします。ケガ人けがにんや急病人きゅうびょうにんがいるときは少し待まちってもらうことがあるかもしれません。他の人ほかひとがいないときに話はなしたいという人は、日時にちじを決きめて約束やくそくをしましょう。



保健室ほけんしつってどんなところ?

静しずかなところ



体 調ちやうが悪いとき、一時的いちじてきに休養きやうようできます。保健室ほけんしつでは具合ぐあひが悪わるくて静しずかに休やすみたい人がいるかもしれないので、元気げんきな人も保健室ほけんしつの中なかや前まえの廊下ろうかでは大きな声こゑは出ださずに、「静しずかな保健室ほけんしつ」を作つくる協力きやうりよくをお願いします。

勉強べんきやうするところ



保 健室けんしつには体からだや心こころに関かんする本ほんが置おいてあります。知りしたいことがあるときは読よみに来きてもいいですよ。また、ケガけがをししたり体調たいちやう不良ふりやうになったとき、今後こんごそうならないためためにはどうすればよいかについて一いっしょに考かんがえます。

ケガけがをしたら保健室ほけんしつ ちよっと待まちって! その前まえに...



血ちが出でていたら
ろうかや服ふくを汚よごしてしまうかも。せいけつなハンカチなどで押おさえて来きましょう



傷口きずぐちが汚よごれていたら
そのままでは手当ててあができません。水道水すいどうずいで汚よごれを落おとしましょう



頭あたまを強つよく打うっていたら
動かうごかすと悪化あくかするかも。周りまわりの人が先生せんせいを呼よびましょう



あわてず落おち着あいて対たい応おうしましょう

ようごきょうゆ みのだかな
養護教諭ようごきょうゆの養田香菜やのなかです。
よろしくおねがいします。

◆おうちの方へ◆

1学期いっしきは、健診けんしんや提出物ていしゅつぶつがたくさんあります。ご協力きやうりよくをお願いします。

