



ひだまり

木田小学校保健室
令和7年4月22日
No.2

ほけんだよりのタイトル「ひだまり」。みなさんは、「ひだまり」の意味を知っていますか？日当たりが良い、温かい場所のことを、ひだまりと呼ぶそうです。生きているといろんなことがありますね。いつも自分のことをひだまりに置くのは、なかなか難しいことかもしれません。でも、保健室という空間や、保健室にいるわたしたちが、誰かにとってのひだまりになれたらいいな、ひだまりになりたいなと思っています。小学校生活6年間で一度も保健室に来ないまま卒業する人もいますかもしれません。人と人との出逢いは、どんなものも一期一会です。いろんな偶然が重なって、出逢いがあります。わたしはまだまだ、みんなの想いに応えることは出来ていないかもしれません。でも一人一人に届く保健だよりを通して、読んでくれた人の心が温かくなったらいいな、そういう想いも込めてこのタイトルにしました。これから、一緒に笑って、一緒に泣いて、一緒に悩んで、そして最後はまた一緒に笑顔を探させてくださいね。よろしくお願いします。



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

学校の中や登校中、ころんだり、ぶついたりした時に手当をします。おうちでのケガはおうちで手当してきてくださいね。



体調が悪いときに休む

調子が悪いときは保健室で休むことができます。1時間お休みしても良くならない時は、おうちの人にお迎えに来てもらうこともあります。



お話を聞く

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すことで心が軽くなるかもしれません。



薬を渡す

薬は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ましょう。



治療をする

保健室は応急手当をするところです。ケガや病気の治療は病院に行ってくださいね。



保健室を使うときのルール

行く前に先生に伝える

だま ぼけんしつ い
黙って保健室に行
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



はい がくねん
入るときは学年・
くみ なまえ おし
組・名前を教えて
ね。出るときはお
れい わす
礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

やす
ベッドで休んでい
る人がいるかもし
れません。大きな
こえ ひか
声は控えて。



保健室を適切に使って、元気に過ごそう



【 保護者の皆様へお願い 】

新学期がスタートしました。お子さんたちはやる気と期待に満ちあふれる一方、入学・進級に伴い環境が変わったことで、少なからず不安や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した学校生活、また病気・異常の早期発見のためにも、朝（登校前）のお子さんの「健康観察」を継続していただければと思います。風邪症状、腹痛、頭痛等にあわせて、以下のような点についてもご確認ください。もし、体調がすぐれないときは、無理をせずに自宅で休養させてください。（※学校では服薬の指示や判断はできないことになっています。）

- すっきりと起きられたか
- 朝食はしっかり食べられたか
- 頭、お腹などを痛がっていないか
- 気分が落ち込んでいないか
- その他、普段と違う様子はないか

朝のお忙しい時間帯ですが、引き続きご協力のほど、お願いいたします。気にかかることがありましたら、お気軽に担任・養護教諭までご相談ください。



『ひだまり』ではみなさんが健康にすごすために役立つ情報を紹介していきます。「健康に関するこんなことについて知りたいな、読みたいな」などあればぜひ教えてくださいね。