



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年5月11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？^ひ当たりが^よ良い、^{あた}温かい場所のことを、ひだまりと呼ぶそうです。^{まいにち}毎日いろいろ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^お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、^{だれ}誰かにとってのひだまりになればいいな、と思っています。一人一人に^{とど}届く保健だよりを通して、^よ読んでくれた人の^{こころ}心が^{あた}温かくなったらいいな、そういう^{おも}想いも込めてこのタイトルにしました。これから、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^{おうきゅうてあて}応急手当

^{がっこう}学校の中や登校中、^{ころ}ころんだり、ぶつけたりした時に^{てあ}手当てをします。おうちのケガはおうちで^{てあ}手当てしてきてくださいね。



体調^{たいちよう}が悪いときに^{やす}休む

^{ちようし}調子が悪いときは保健室で^{やす}休むことができます。1時間お休みしても^よ良くならない時は、^{とき}おうちの^{ひと}人にお^{むか}迎えに来てもらうこともあります。



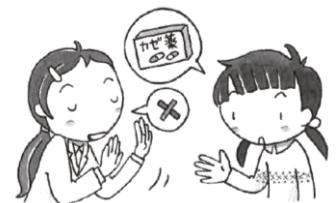
お^{はなし}話を^き聞く

^{なや}悩みや^{こま}困っていることがあれば、^{そうだん}相談してください。^{はな}話すことで^{こころ}心が^{かる}軽くなるかもしれません。



くすり^{わた}薬を^{わた}渡す

^{くすり}薬は保健室では^だ出せません。



ちりよう^{ちりよう}治療をする

^{ほけんしつ}保健室は^{おうきゅうてあて}応急手当をするところで、^{びようき}ケガや^{ちりよう}病気の^{びよういん}治療は^い病院に行ってくださいね。



【 保護者の皆様へお願い 】

(1) 朝の健康観察について

新学期がスタートしてはや1ヶ月がたちました。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。

○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。

(2) 服薬についてお願い

①薬の服用が必要な場合は、連絡帳で詳細をご連絡ください。(医師の処方によるものに限り)

まず、主治医にご相談の上、朝夕2回の服用ができるようご協力をお願いします。(薬の種類や内容によっては1日3回の処方を2回に変更してもらえる場合があります。)できる限り、学校での投薬をしなくてよい処方を主治医とご相談ください。また、基本自分で飲んだり、塗ったりできるよう、ご家庭で練習の上持たせてください。

②薬を持参する場合は、本人及び他の児童の過剰服用、誤飲等の事故防止のために、薬は1回分の量に分け(一包化)、その日に必要な薬だけを持参させてください。袋などに記名(学年・組・番号・名前・服薬日時)してください。

※発熱時や体調が優れない場合は、本人の健康状態を考慮し、家庭で休養することを優先してください。

※学校では服薬の指示や判断はできません。また、市販薬の服薬介助を行うことはできません。

(3) 学校で取り扱う医薬品について

- ・ムヒS(かゆみ止め)
- ・白色ワセリン(保湿等皮膚の保護)
- ・マキロンS(さし傷の消毒)
- ・冷湿布：ピノクール(パラベンと香料を主成分とした水性型の湿布)

※使用しない方がよい場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

保健室のひとこと



4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまう時期です。そんなときは、肩の力を抜いて、心に栄養をあげましょう。栄養のもと→○おうちの人や友達と話す。○睡眠をたっぷりとる。○ゆったり過ごす。○適度に体を動かす。