

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより



令和5年4月14日

福井市西藤島小学校

保健室



げんき いっぱい
いちねん に しましやう

ほけんしつ
ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の
— は まだ — です。
みなさんが心も体も健やかに
過ごせるよう、お手伝い
します。1年間、よろしく
お願いします！



言えるかな？ 保健室利用のことば



保健室ってどんなところ？

けがや具合が悪いとき、保健室で
手当てを受けることができます。また
他にも、できることがあります。

●身長や体重を測れる！

自分の成長を調べることができます。
養護教諭の先生に声をかけてから、
使ってくださいね。

●本や掲示物で学べる！

こころやからだについて知りたい
ときに読んだり見たりしてください。

●養護教諭の先生に相談ができる！

心配なことや悩

みなどがあるとき
は、先生に話して
くださいね。



おぼえてね！ほけんしつ

○できること ×できないこと

○けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道でよごれやすな・
どろをきれいにあらいながしてからきてください。



○ぐあいがわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよ
くならないときは、おうちの人におむかえをお願い
しています。

○なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたの
なやみ、こまっていることを話してみてください。



○からだやこころの「べんきょう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読み
たいときは先生にひとこえかけてくださいね。

×てあての「つづき」

「きのうのしつぷをとりかえてほしい」などはNG。
おしやさんに行って、ちりやうをうけましよう。



×「のみ薬」をもらってのむ

かせ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえま
せん。ひつような薬はじぶんで持てましよう。

まいにち けんこうかんさつ づつ わす
毎日の健康観察カードは、まだ、続きます。忘れないようにしましやう。





健康診断が 始まります

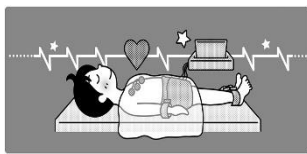
どうして毎年するの？
健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べる
こと。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

検診をうけるときは…

- ① 静かに待ちましょう
- ② 忘れ物に注意！
特にメガネを使っている人は忘れずに
- ③ 邪魔にならない髪型に



1ねん・4年・・・4月17日、5年・6年・・・4月19日、2年・3年・・・4月20日



1年・4年対象
4月18日



ぜんいんたいししょう
全員対象
5月16日



1年・6年・・・5月15日
2年・5年・・・5月19日
3年・4年・・・5月30日



4, 5, 6年
6月2日
1, 2, 3年
6月16日



始めよう 朝の健康チェック

学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。
学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

何時に起きていますか？朝ごはんを食べる時間がありますか？
学校生活を元気に楽しく過ごすには、睡眠時間も朝ごはんもとても大切なものです。とくに4月5月は、あたらしい学年、あたらしい先生、あたらしいクラスでみんなと生活しているため、つかれやすくなっています。
「いつもは、夜10時に寝ているから」って、いう人も9時や9時30分に寝るようにしましょう。

心と体の健康が
栄養 睡眠 運動 笑顔
楽しい学校生活の基本です。

