

進級おめでとございます

新学期がスタートします。新しい環境、そして、クラス替えがあった学年では、新しい友だちにワクワクしている人も多いのではないかと思います。つつい張り切りすぎてしまいがちな新学期ですが、疲れてしまわないよう、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。慣れないことや知らないことが多くて、ドキドキしてしまうこともあるかもしれませんが、あわてず少しずつ慣れていきましょう。

みなさんが元気いっぱい学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートさせていただきます。具合が悪くなった時や、ケガをしてしまった時はもちろん、困ったことや心配なことがある時にも、気軽に声をかけてください。

養護教諭 中島綾子



保健室はこんなところです

保健室はケガの手当てなどを行うところですが、心がつらくなった時にもきてください。時には、怒ったり、悲しくなったり、嫌な気持ちになることもあると思います。保健室は、そんなみなさんが、自分の気持ちを素直に話したり、表現したりしてもいいところです。

ケガの手当てをする場所:ケガをしてしまった時は、担任の先生に伝えてから保健室に行くようにしてください。保健室に行ったら、「いつ、どこで、どうして、どこが、どうなったのか」をお話してくださいね。傷口を洗う、鼻血の時には鼻をつまんでくるなど、自分でできることはしてきてください。



体調が悪い時に休める場所:学校内で具合が悪くなってしまった時は、早めに先生に知らせてください。



保健室で少し休んでも回復しない場合には、おうちの人に、お迎えをお願いすることもあります。

※保健室でお休みしている人がいる時は、静かにしてください。お願いします。

心配ごとの相談や話ができる場所:お友だちのことや、勉強のこと、おうちの人のこと、体や心のことなど、

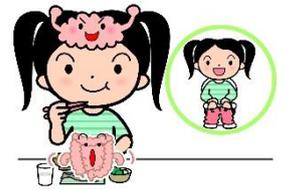


もしも、心配ごとや困りごとがあった時は、話をしにきてください。どうしたらいいか、一緒に考えていきましょう。1人で悩んでいると、心の中のモヤモヤがふくれあがって、体と心がつらくなってしまいます。話をするとすっきりすることもありますよ。

体や心について調べたり、考えたりできる場所:身長がどれくらい伸びたかな、体重はしっかり増えているかな? 自分の体のことが知りたくなった時は、身長や体重を測りにきてください。体や心のことで、不思議に思うことや、疑問に思うことがあった時にも、ぜひお話を来てください。一緒に体の疑問を解明しましょう!



あさ けんこう
朝の健康チェックをしっかりと!



みなさんが学校生活を元気に送るために、保健室からサポートしていきますとお伝えしましたが、みなさん、一人ひとりが元気に過ごすためにできることがあります。それは、「自分の体と心に気を配り、小さな変化を見逃さない」ということです。特に、学校に行く前の健康チェックは、とても大切です。1日を元気に過ごすことができるか、朝のうちにおうちの人と確認しましょう。

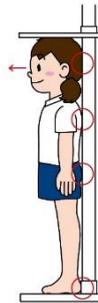
しゅっぱつまえ けんこう
《出発前の健康チェックポイント》

ねむ	のこ	すいみんじかん	た	かのうせい
眠	け	残	ら	い
残	ら	い	よ	う
なら	、	睡	眠	時
間	が	足	り	て
い	な	い	可	能
性	が	あ	り	ま
す	。			
食	欲	は	あ	り
ま	す	か	？	
朝	は	し	っ	か
り	食	べ	て	、
脳	が	元	気	に
働	く	こ	と	が
で	き	る	準	備
を	し	よ	う	に
！				
う	ん	ち	は	す
っ	き	り	出	ま
し	ま	し	た	か
？				
時	間	が	な	く
な	く	て	ト	イ
レ	に	行	け	な
い	…	と	い	う
こ	と	が	な	い
よ	う	に		
。				
熱	や	咳	、	の
ど	の	痛	み	な
ど	は	あ	り	ま
せ	ん	し	よ	う
よ	う	ぼ	う	ひ
つ	よ	う	じ	き
が	必	ず	な	時
期	で	す		
。				
体	に	「	い	つ
も	と	ち	が	う
」	と	感	じ	る
所	は	あ	り	ま
せ	ん	か	？	
「	い	つ	も	の
ち	が	う	」	は
大	事	な	サ	イ
ン	！			
。				
や	る	気	は	出
て	き	て	い	ま
す	か	？		
「	出	て	こ	な
い	」	と	い	う
人	は	、	体	と
心	が	つ	か	れ
て	い	る	か	も
。				

しんたいそくてい おこな
身体測定を行います

《身体測定》 4月7日(金)

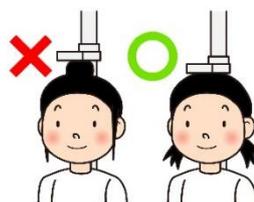
→身長や座高がどれくらい伸びたか、体重がどれくらい増えたかを調べます。



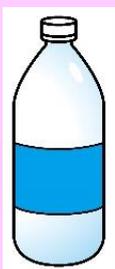
学年	授業
6年2組	モジュール～
4年1組	国語
3年1組	国語
2年2組	国語
5年2組	算数おわり次第
2年1組	2時間目国語
5年1組	国語
3年2組	3時間目国語
4年2組	社会
6年1組	国語

う かた ちゅういじこう
【受け方と注意事項】

- ①身長を測る時は、頭・背中・おしり・かかとを身長計にぴったりつける。顎を少し下に引くようにして、目線はまっすぐ前をみる。
- ②体重計にのる時は、静かにのる。
- ③女子髪型に注意する。



すいどう わす
《水筒を忘れてしまったら…》



みなさん、毎日水筒を持っていますね。もしも、水筒を忘れてしまった時は、保健室で500mlのペットボトルをお渡しして、翌日以降に新しいペットボトルのお水を返却してもらっています。時々、昼過ぎまで、水筒を忘れたことに気が付かないまま過ごしている人もいますが、これからの季節、気温がぐんぐん高くなりますので、まず登校したら水分をとる習慣をつけましょう。登校するだけで、汗だくになってしまった！という人もいますので、こまめに水分補給をすることが大切です。今年の夏は例年以上に暑くなりそうです。熱中症対策をしていきましょう。