

ほけんだより



長瀬第一小学校
保健室
R8・4

入学 進級

おめでとうございます



みなさんが元気に過ごせるように、保健室から応援させていただく、根岸と申します。保健行事のお知らせや、健康についての情報をお伝えしていきますので、お家の人と一緒に読んでください。よろしくお願いいたします。

保健室は、どんなところ？

★ けがをした



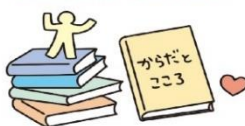
★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



こんなときは保健室へ

★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



おぼえてね！保健室のやくそく

保健室で「できないこと」とは？

✕ 長い時間の休よう

保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。



✕ つづけての手当て

保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。



✕ のみ薬をもらう

かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。



●健康診断が始まります！

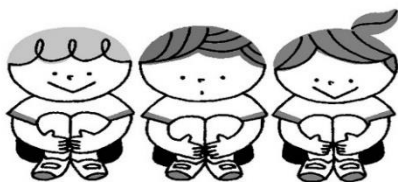
世界的に見ても、毎年全児童生徒を対象に行われることは、とても恵まれています。せっかくの制度です。より良い学校生活を送るために活用していきましょう！

健康診断をうけるときのやくそく

自分のからだや健康の状態を知る大事な機会です。関心をもって積極的にうけましょう



事前のプリントを読み、当日も先生の説明をしっかりと聞く



自分の順番がくるまでおしゃべりせず、静かに待つ



自分の順番になったら校医の先生にきちんと挨拶する

★保健調査票・緊急連絡カードの記入をお願いします！

健康上の問題などをより正しく把握するための調査であり、また緊急時の連絡の際にも使用する大切な書類です。必ず連絡がとれますよう、また会社名も記入をお願いします。年度途中変更がありましたらご連絡ください。4月10日(金)までに担任へご提出をお願いします。(1年生は入学式で提出していただいています。)

※法の改正により、「心の健康に係る諸症状」について必要に応じ記入していただく事となりました。保険調査票の裏面[健康状態の連絡事項等]の学年欄に「心」についてもお願いいたします。

元気いっぱい 1年にしよう



体調不良で早退する人の理由として、「睡眠不足 朝食ぬき」がとても多いです。9時間以上の睡眠と朝食をとり、普段と様子が変わらないか、送り出す前に十分確認をお願いします。



健康で、充実した1年間を過ごしましょう！1年間よろしくお願いします。