

ほけんだより



～おうちの人と一緒に読みましょう～ 令和2年5月12日 久山町立久原小学校 保健室

＊さわやかな季節がやってきました＊

5月になり、とても過ごしやすくさわやかな日が続いています。
今年、新型コロナウイルスの関係で授業はまだ始まっていませんが、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけて、学校がいつ再開してもいように準備しておきましょう。また、十分な睡眠や栄養をしっかりと取って免疫力を高め、いつも元気に過ごしましょう。手洗い・うがいもしっかり行い、感染防止にもつとめましょう。

ながく伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくってはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



手を洗った後、洋服でふいたり、

髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょうね。



ポケットの中の名コンビ

ハンカチ&ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐにかめるので、鼻水が出ても安心。

けがや鼻血のときにも大かつかくします。



おうちの方へ

4月から実施予定にしていた「定期健康診断」が、新型コロナウイルス感染拡大防止の休校にともなって、延期・変更になりました。日程などにつきましては、決まり次第、保護者のみなさまへお知らせいたします。詳しい内容につきましては、6月からのほけんだより・学年だより・学級だよりなどでご確認ください。



保健室って どんなところ？

保健室の中を探検してみよう



養護教諭の _____ です。
みなさんが元気に、楽しい学校生活を送れるように、お手伝いします。よろしくお願いします!!

包帯やピンセットは何に使うの？



けがの応急手当てに使用します
手当てを受けるときは「いつ」「どこで」「何をしていて」けがをしたのか、くわしく教えてくださいね。

冷蔵庫には、何が入ってるの？



湿布や氷が入っています
応急手当てに使う湿布や氷が入っています。おうちの冷蔵庫とはちがうから、勝手に開けないでね。

ベッドがあるよ！



ぐあいの悪い人が、休むためです
学校で体のぐあいが悪くなったとき、ベッドで休むことがあります。休んでいる人がいるときは静かにしてね。

身長や体重をはかっているの？



自分の体の変化が分かります
先生に許可をもらってください。みんなでするものだから、順序よく、ていねいにあつかいましょう。

本がたくさんあるね。



健康や体についての本があります
健康や体について、きょうみを持つのは、とてもよいことです。保健室の本は、保健室の中で読んでくださいね。

ソファーもある！



みんながホッとできるように
リラックスして話ができるコーナーもあります。心配なことや悩みごとの相談にもりますよ。

【毎日の生活チェック】

学校再開に向けて健康な心身を保つため、以下のことをおうちに人と確認して、実行しましょう！

- ① 手洗いは石けんで、爪の先や指の間・手首までしっかり洗いましょう。
- ② 毎日、3食しっかり食べましょう。
- ③ 咳エチケットを守りましょう。外出時は必ずマスクをしましょう。
- ④ 毎日、寝る時間や起きる時間を決めて実行しましょう。
- ⑤ 課題や勉強をする時間を決めて実行しましょう。
- ⑥ ゲームや趣味の時間のルールを決めて、きちんと守りましょう。
- ⑦ 毎日、自分がリラックス時間を作り、必ず実行しましょう。

【心とからだのチェック】

長いお休みが続いていて、家で過ごしている時間も長く、みなさんが心もからだも元気に過ごせているか、おうちの人と確認してみましょう。

1. 夜、なかなか眠れないことがある。
2. イライラしたり、かっとなることがある。
3. 急にこわくて落ち着かないことがある。
4. 頭やおなか痛くなったり、からだの調子が悪くなったりすることがある。
5. 心配なことや困ったことなど誰にも相談できないことがある。

※保護者の皆様へ

1～5についてご心配な方は、学校にご連絡ください。担任、養護教諭、SSW（スクールソーシャルワーカー）などがご相談に応じます。