

ほけんだより 4月 APRIL

〈お子さんと一緒におよみください〉

2024/4/9

4月の保健・安全目標

- 自分の体を知ろう
- 安全な登下校をしよう

川原小学校保健室／喜友名千穂

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬(10日間)で竹になる」ことを表します。実際、タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることも。タケノコほどのスピードはなくても、みなさんの体も毎日大きくなっています。栄養のあるものを食べてぐっすり眠り、元気に成長していきましょう。

保健室はこんなところですよ

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



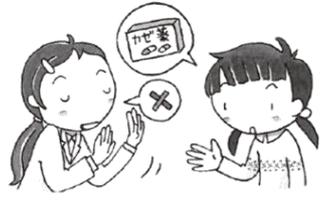
体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



4月19日から健康診断が始まります！

健康診断って？
なにをするの？

みなさんの体に病気や異常がないかを調べます

詳しい検査や治療を受けるきっかけに

自分の体のことがわかります

成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに

自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう