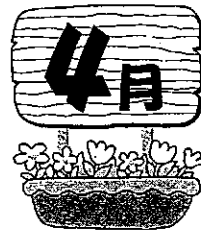
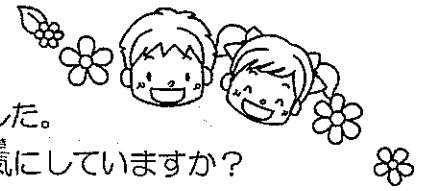


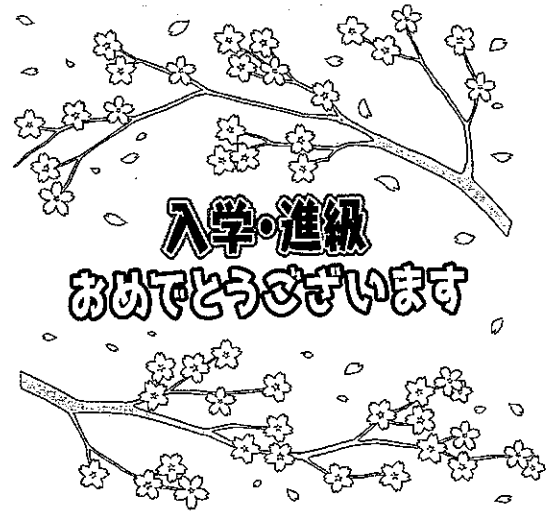
ほけんだより



立川市立
越中
小学校
保健室



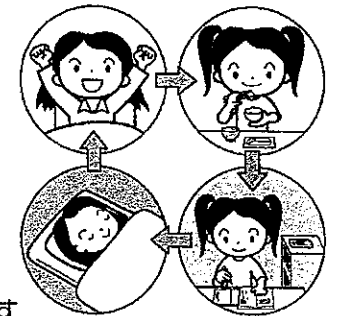
風はやさしく、白さはあたたかくなってきました。
新しい一年がスタートしましたが、みなさん元気になっていますか？
新しい学校や学年に進級したのに休みが長くなってしまい、
不安な気持ちで毎日を過ごしている人もいることと思います。
先生方もみなさんと学校で会えるのを楽しみに待っています。
元気にその日をむかえられるよう、次のことを心がけてみてください。
ほけんだよりでは心と体の健康作りの情報を伝えていきます。



養護教諭の井出です。
みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるように、体や心の健康をサポートしていきたいと思っています。
一年間よろしくお祈りします。

① 生活の仕方

- なるべくいつもと同じように過ごしましょう。
- からだを動かす、勉強する、いつも読む本を読む。
 - 決まった時間に起きて、決まった時間になる
 - 三食しっかり食べる
 - 手洗い・うがい・歯みがきをしっかりと



いつもしていることをいつも通りにしていて大丈夫です。
ただし、ゲームは要注意です。やればやるほどはまってしまうように、うまく作られています。やりすぎると学校に行く元気やその他のことをする気持ちがなくなってしまう人もいます。時間を決め生活をゲームにコントロールされないようにしましょう。

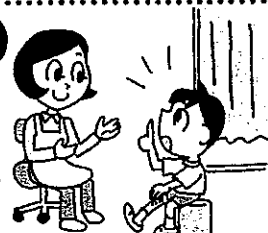
② 気持ち

毎日がつまらないと思うことも、なんだか体が思うように動かないと思う事も、いつもよりさびしいと感じる事も、こういう時にはあるものです。いつもより周りに人が少なくて気づいてもらいにくいので、考えている事感じている事を自分から言葉にしてみましょう。手紙や日記を書いたり、家族とたくさん話をしましょう。

こんなときは、保健室に来てください！

★けがをしたとき

手当をしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。



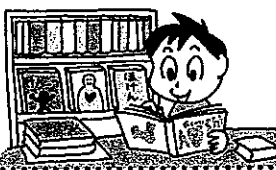
★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



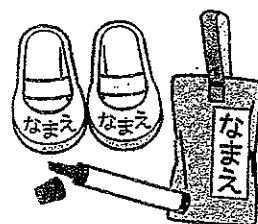
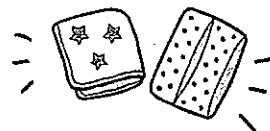
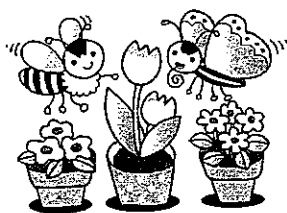
★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



☆お休み中に準備しよう！

自分の持ち物には名前を書きましょう。



保健調査票の記入をお願いします

保護者の皆様へ

保健調査票は「学校医による健康診断時の診察」「日常の学校生活や行事における健康管理」また「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をくわしくご記入ください。毎年、年度初めに見直しをお願いいたします。

