

# 保健だより 4月



令和 6.4.10  
大楽毛中学校  
養護教諭

## ★入学・進級おめでとう★

40名の元気な1年生が入学し、全校生徒110名のスタートです！今年度もみなさんが元気に学校生活を過ごせることを願って、「保健だより」を発行します。どうぞよろしくお願いいたします。



養護教諭の今野です。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 保健室はこんなところです

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などは、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、自分で持ってきてください。



### 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してもらってくださいね。



## 4月の保健目標

## 健康診断を正しく受けよう



もうすぐ健康診断が始まります。検診の前日には必ずおたよりを発行しますので、よく読んで正しく受けましょう。

### 行く前に先生に伝える

- 休み時間の場合…担任の先生に伝えてから利用する。  
※担任の先生が不在の場合は、学年の先生がクラスの人に伝えてから来室する。  
(黙って保健室に行くとみんなが心配します。)
- 授業中の場合…教科担当の先生に断ってから来てください。(緊急時以外はなるべく休み時間に来てください。)

無断では保健室に来ることはできません！



### 入退室のときはあいさつをする

入退室時に「失礼します。」「ありがとうございました。」とあいさつができるととても気持ちがいいですね。



### 保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えてください。



### 保健室から教室に戻る場合は

「保健連絡カード」を渡します。授業中は、教科の先生へ。休み時間の場合は、担任の先生に渡すようにしてください。

## 保健室利用のルール

毎日、自分でやってみよう！

## 朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい♪

