

# ほけんだより

長倉小  
保健室



4月の保健目標  
自分の体の健康について考えます。

入学・進級おめでとございます。

今年<sup>ことし</sup>は新型コロナウイルスの感染防止のため長い春休みになりました。ようやく元気なみなさんと会うことができ、とてもうれしいです。しかし、まだ新型コロナウイルスの感染者は増えています。学校生活も今までとはちがったことがあります。一人一人が気をつけて新型コロナウイルスにかからないように予防していきましょう。

そして、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を合言葉にして、健康な一年にしましょう。

## 健康診断がはじまります！

4月から「健康診断」が始まります。みなさんの体に悪いところはないか、また、どのように、どれくらい成長しているかなどを調べるものです。勉強、運動、遊び…それぞれ生活の中で十分に力を出すために、自分の体の様子を知っておくことは大切です。

これから、検査や検診、測定が続きますが、先生のお話をよく聞いて、静かに受けましょう。

発育測定  
学校が再開してから測定します。



おねがい

身長をはかるとき

背筋をびんと伸ばしましょう  
髪の毛が長い人は横にまとめましょう



体重をはかるとき

中央に静かに乗りましょう



提出物

調査票、尿検査など決められた提出日を守りましょう。

待ち時間



静かに待ちましょう



「笑う門には福来る」  
毎日、笑ってすごせるといいですね！

### えいせい検査（毎週木曜日に調べます。）

はんかち、つめ、ティッシュの3つを調べます。ハンカチは常に身につけるようにしましょう。ズボンやスカートはポケットがあるものが便利です。つめは、長すぎず短すぎず、週に1回は切りましょう。



お世話になる先生方です。よろしくお願いします。

 がっこうい 学校医 あきやしやうしせんせい 秋谷昭治先生	 がっこうし かい 学校歯科医 かきめまとおるせんせい 柿沼亨先生	 がっこうやくざいし 学校薬剤師 さがみふみよせんせい 目文代先生
---	---	---

給食後の歯みがきのやり方がかわります。

4.5.6年生は歯みがき粉を使って歯みがきをします。

最初はお弁当ですが、食後は歯みがきをしますのでフッ素入りの歯みがき粉の準備をお願いします。

## ほけんしつ 保健室にようこそ

保健室は、みなさんの心や体の健康について、一緒に考えるところでもあります。ルールを守って利用してください。

### けがをしたとき

すり傷、ねんざ、打撲、鼻血などの手当てをします。けがをしたときの様子をはっきり教えてください。



### 体調が悪いとき



保健室に来る前に、自分でできる手当てがあります！

- すり傷 → 傷口を水で洗い流す。
- 鼻血 → 下を向いて血が出ている方の鼻を押して圧迫する。

※血が出ているときは、ハンカチなどで傷口を押さえます。血がたれてしまったときは、自分でふき取りましょう。

頭が痛い、吐き気がする、気分が悪いときなどは、約1時間を自安に、一時的に保健室で休養することができます。

### こころや体に ついて知り たいとき

身長や体重、視力などを知りたいときは、いろいろな設備があります。先生に断ってから使しましょう。それ以外にも、心や体についての本や資料がいろいろあります。質問にもお答えします。遠慮しないで利用してください。



### 心配事や相談事があるとき

困ったことや相談したいことがあるときは、一緒に考えます。いつでも気軽に相談してください。



保健室利用の やくそく

- 休み時間に利用しよう (担任の先生に言ってから)
- あいさつをして、要件をはっきり言おう (静かに、でもはっきりと)
- 保健室にあるものは、先生に言ってから使おう (ベッドに寝転んだりしない)
- 保健室の先生がいないときは、職員室の先生に言おう (勝手に保健室に入らない)