

# ほけんだより

# 4月

令和6年4月16日

東京中華學校保健室

入学・進級  
おめでとうございます

みなさん、こんにちは！新小学一年生と転入生を迎え、新しいクラスでの学校生活が始まりました。保健室を担当する養護教諭の田代明子です。これから一年間、皆さんの心と体が元気に育つように、保健室からサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

## 保健室はこんなところです

### できること

#### 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。

### できないこと

#### 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。



# 保健室を利用するときのルール

保健室に来たときには、以下のことを守ってください。



担任の先生に  
ことわってからくる



入室退出時には  
あいさつをする



保健室ではさわがず  
しずかにすごす



室内の備品などに  
勝手にさわらない

## 健康診断が始まります

健康診断日：5月16日(木)

日程や配布するプリントは  
次号でお知らせします。

## 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



おうちの方へ

「いってらっしゃい」の前に  
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、  
小さなことでもお知らせください。

エチケットとして



いつも持ち歩こう