



# ほけんだより



令和3年 4月 保健室 齊藤久子

## 進級おめでとうございます！

今年度も引き続き保健室を担当させていただきます

齊藤です。保護者のみなさんと協力しながら、子どもたち

が健康的な生活習慣を身につけることができるように

様々な面から支援していきたいと思っております。どうぞよろしく

お願いいたします。



## 4月の保健行事

4月7日(水)～ 発育測定

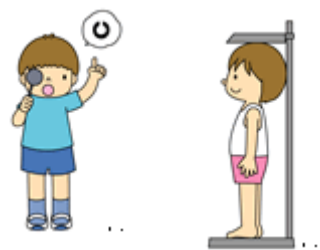
学級によって日時が異なります。学級通信や児童用ほけんだより「すこやか」をご確認ください。

4月7日(水)～ 視力検査

4月13日(火)～14日(水) 尿検査1次 全学年

4月27日(火)～28日(水) 尿検査2次 該当者

4月28日(水) 心臓検診 1年生



本日、保健調査票をお配りしています。お忙しいところ申し訳ありませんが、

必要事項をご記入いただき、4月12日(月)までに用紙の入っていた封筒に入れ

て学校に持たせて下さい。



☆保健室では、けがや病気の応急手当

や休養だけでなく、からだや心の健康

についての学習やなやみごとの相談

などもできます。保護者の方もお気軽に

お立ち寄りください。

### 朝 からだの声を聞いてみよう



## 保健室でできること

### ●一時的な休養

体温を測ったり、ベッドで休養することはできますが、薬を飲ませることはできません。

体温が37.5℃以上のときや下痢・おう吐がみられるとき、休養しても回復しないときは、お迎えをお願いします。

### ●けがの応急手当

軽い傷の応急手当をします。けがの程度が重いときは、ご家庭に連絡し、医療機関受診をお願いします。

保健室で手当を行なった場合も、傷の状態を必ずご確認ください。必要に応じて医療機関に受診してください。

## けんおん 引き続き検温チェックカードの

ご協力をお願いします。

今年度もコロナウイルス感染対策のために、登校前の

検温チェックと健康観察をよろしくをお願いします。検温後

は体温をチェックカードに記入して、体調の良い・悪い

に○をつけて学校に持たせてください。

また、清潔なハンカチ、マスク(名前を書く)を忘れな

いようをお願いします。

4月はいろいろなことが変わり、わくわくする一方で不安なこともあると思います。先が見えないと不安が大きくなります。「変わったこと」「変わらないこと」を確認して、どんなことが不安なのか書き出してみましょう。自分の気持ちに気づいたら、不安を少なくするためにどうしたらいいか考えてみましょう。

4月から 年生になりました！


変わったこと

- ・ クラス
- ・ 教室
- ・ 担任の先生
- ・ 校長先生
- ・



変わらなかったこと

- ・ ランドセル
- ・ 校舎
- ・ 保健室の先生
- ・ 教頭先生
- ・
- ・



気づいたこと・できそうなこと

たとえば・・・

担任の先生が変わったから不安



- ・ 新しい担任の先生とたくさんお話しして仲良くなるよう。
- ・ 新しい担任の先生の好きなものや趣味などを聞いて、先生のことをよく知ろう。同じものが好きで気が合うかもしれないし、逆に自分が知らないことをたくさん教えてくれるかも。
- ・ 前の担任の先生と会ったら、今の自分のことを話してみよう。先生はいつまでも君のことを応援しているから、君の成長を喜んでくれるよ！



仲良しの子とちがうクラスになっちゃったから不安

- ・ 新しいクラスのお友達と話してみよう。新しい親友ができるかもしれないよ。
- ・ 前から同じクラスだったお友達と話してみよう。前より仲良くなれるかもしれないね。
- ・ 休み時間や放課後にクラスが変わっちゃった子と話してみよう。おたがいのクラスや担任の先生のことを教えあって前よりもっと会話がはずむかもしれないよ。

「自分の気持ちに気づいたけど、どうしていいかわからなかったよ。」という人は、おうちの人や先生、お友達にアドバイスをもらうのもいいですね。左のシートに記入してぜひ保健室にもってきて齊藤先生にも見せてくださいね。新学期に向けてわたしも書いてみようかなと思っています。