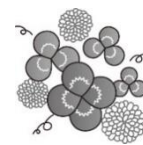




4月 ほけんだより

No.2



R7年4月14日
四万十町立七里小学校

保健室はこんなところですよ

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。



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。



【今日はフレンドリーデー！】

4月14日は新たな友達をつくり、絆を深めていくという意味を込めて「フレンドリーデー」となっているそうです。新学期が始まり、新しい環境での学校生活がスタートしました。周りの友達の良いところを見つねながらさらに仲良く、楽しく学校生活を送っていきましょう！

【明日は心臓検診です！】



1年生と4年生の心臓検診があります。心臓検診では心臓がしっかり動いて、みんなが健康に学校生活を送ることができるかをみる検査です。心臓検診は「痛い」「こわい」という検査ではないので安心してくださいね。検査中は力を入れたり動いたりしないように、体の力をぬいてリラックスしてくださいね。

【体温調節ができる服装をしましょう】

ぐっと暖かくなってきましたね。これからの季節、外で体を動かしていると汗をかくこともあると思います。活動をしているときに、熱くなったり寒くなったりしたときに脱いだり着たりすることができるような服装をしてきましょう。