



令和8年4月8日  
神川町立丹荘小学校  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

入学・進級おめでとうございます。新しいクラスや先生、友だちとの出会いに、ワクワクする気持ちと、ちょっとドキドキする気持ちがある人もいるかもしれません。新しいことがたくさんある4月は疲れやすい月でもあります。ほけんしつは、けがをしたときや体の具合が悪いときだけでなく、困ったことがあったときにもきていいところです。皆さんが元気に学校生活を送れるように、応援しています。



### \*保健室を使うときのルール\*

- 保健室は、けがをしたとき、体の具合が悪いとき、心配事や気になることがあるとき、体や心の健康について知りたいときなどにきてください。
- 保健室にくるときは、担任の先生に伝えてからきてください。
- 保健室で具合が悪い人が休んでいるときは、静かにしてください。
- 保健室で休めるのは、原則として1時間までです。回復しない場合は家でゆっくり休んでください。

### 教えてほしい 4つのこと



ケガをして保健室に来たときは…

- いつ
- どこで
- 何をしていた
- どうなった

を教えてください。

ケガの状態によって、どんな応急手当をするか、病院に行って治療したほうがいいのか判断します。ゆっくりで大丈夫。きちんと自分の言葉で伝えてね。

#### 保健室



みなさん、こんにちは。保健室の栗原有理枝です。みなさんが健康で楽しい学校生活を過ごせるように、サポートしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

### 始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。  
学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

#### 朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



