

ほけんだより

NO. 1
H25. 4. 12
豊川小保健室

新学期が始まり、そろそろ1週間になりますね。新しい学年、新しいクラス、新しいお友だちに、新しい先生など、新しくなればうれしいし、気持ちもいいけど、少しとまどうこともあります。きん張もしますね。

こんな時期は心も不安定で、生活もみだれやすいものです。できるだけ早くねるようにして、睡眠を十分にとり、その日の疲れを次の日に残さないよう、心がけてくださいね。



♪毎日、元気に学校生活を送るために…♪

①睡眠を十分にとろう！！

小学生の理想的な睡眠時間は8～9時間です。

夜9時～10時の間に寝て、朝6時～7時の間に起きられたらすごく健康的です。

②朝ごはんは必ず食べましょう！！

一日のエネルギーのもとです。

朝ごはんを食べないと、頭がボーっとしたり、イライラしたりして、授業に集中できなくなってしまうです。

③朝、トイレにいこう！！

毎朝うんちがでると、体も気分もスッキリ！あまりしたくないときにも、毎日決まった時間にトイレに行くようにしましょう。

④ハンカチをもってこよう！！

ハンカチは手を洗ったあとに手をふいたり、ケガをしたときキズ口を押さえたり…と、自分の健康を助ける道具として、とても大切なもの。必ず持ってきてきましょう。



♪保健室ってどんなところ？♪

保健室は、具合が悪くなったりケガをしたりしたときや、心や体のことなどで話したいことがあるときに、利用してもらうところです。健康診断で使っている身長計や体重計など、みなさんの体の成長を知ることができる器具もあります。



★☆☆保健室を利用するときの約束★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

～みんなが気持ちよく利用するために～

★保健室に来るときは、担任の先生に理由をきちんと伝えてから来ましょう。

★ケガをしたところが砂などでよごれているときは、水で洗って来ましょう。

★保健室に出入りするとき、あいさつをしましょう。

「失礼します」「ありがとうございました」

★保健室では静かにしましょう。

具合が悪かったり、ケガをしたりして、

保健室に来ている人への思いやりの気持ちを忘れずに……

★保健室のものを使いたいときは、先生に声をかけてください。

★保健室で手当てを受けたことをおうちの人に話してください。

