

すくすく

4月の保健目標
自分の体を知ろう



志木市立志木第四小学校 保健室 R6,4,8

～進級、おめでとうございませ～

養護教諭の織田菜穂子です。

みなさんが元気で楽しい学校生活を過ごせるように“健康”について一緒に考えていきましょう。どうぞよろしく願いいたします。大きくなったあなたのことを、いろいろおしえてくださいね。引き続き、外にでてお日様の光をたっぷりあびて手をよくあらい、換気よい教室で生活しましょう。

保健室

保健室の3つのやくそく

保健室では、ケガをした人や、気分がすぐれない人に、手当てをします。

- 1保健室へ行くときは、たんじんの先生におはなししてから行きます。
- 2保健室では、静かに過ごします。からだの具合が悪く休んでいる人もいます。
- 3保健室を使うときには、自分のことを言葉で伝えます。

①「2ねん〇くみ(あなたのなまえ)です。」

けがをしたとき

- ②こんなけがをしました。
- ③いつ
- ④どこで
- ⑤なにをしながら

びょうきのとき

- ②からだのどこが
- ③こんなふうにつらいです。
- ④いつから
- ⑤なにをしながら



保護者の皆様へ ～早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうんち～

新学期、新しいクラスでの学校生活に不安や緊張があることと思います。お子さんの様子や健康状態などをよく見て、話を聞いてあげてください。また、睡眠や栄養、排便にも気をつけていただき、毎日元気に登校できるよう、配慮をお願いいたします。朝、体調がすぐれないときや、37度以上ある場合などは無理をさせず、欠席させてください。引き続き学校では手洗い・換気など感染症対策をしていますが、気候に合わせた衣服や水筒の準備をお願いします。

保健調査票・救急カードの提出を

お願いいたします。

年度途中で変更があった場合は、すぐに連絡帳で担任にご連絡ください。

学校で大きなけがをしたら…「災害共済給付金の手続き」

学校管理下でけがをして医療機関にかかった場合は、こちらを申請してください。連絡帳で担任にご連絡ください。

給食袋の中には、ランチクロスとおてふき、配膳時用マスクとコップ、はぶらしをいつも入れておいて準備してください。

まいにち せいかつ き
毎日の生活で気をつけてほしいこと

1 手を洗いましょう*チューリップの曲にあわせて手をあらう。

①おねがいのポーズ
~おねがい・おねがい~



②かめさんのポーズ
~かめさん・かめさん~



③おやまのポーズ
~おやまにのぼったら~



④オオカミのポーズ
~オオカミでたよ~



⑤じてんしゃのポーズ
~じてんしゃでにげよう~



⑥はいわかりましたのポーズ
~はい!わかりました~



お水で ていねいに 手首まで ながして、自分のハンカチやタオルでふきます。

しょくじ まえ あと
食事の前や後、トイレの後、
そと かえ とき
外から帰ってきた時、

みんなで使うものをさわる
まえ あと
前や後

手をぬらし、せっけんをよく
あわだてて 手を洗います。

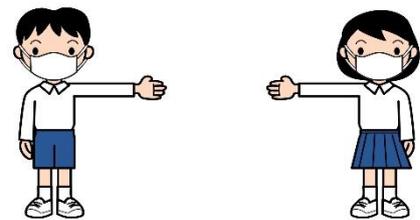


手に傷があるとひふのバリアーは
はたらかず、目に見えないよごれが
つきやすく、落とすにくくなります。
手がガサカサなときはワセリンや
クリームを使って、バリアーのはたらきを
守ってあげましょう

2 お友だちとは「思いやりの距離」ですごしましょう。

*1mくらいはなれて活動します。

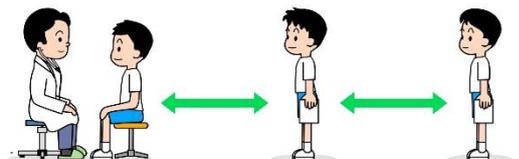
おたがいに 手と手をのばして
とどかない くらいです。



よこ なら おもい やり きょり
*横に並ぶときも「思いやりの距離」

3 マスクをつけましょう。

*よごれた時用の予備マスクをランドセルや机に
1枚入れておきます。



じゅんばん ま とき おもい やり きょり
*順番を待つ時も「思いやりの距離」