

# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

万田小学校保健室  
令和5年4月14日発行



新しいクラスや新しい先生、新しい勉強も始まって、この時期はわくわくどきどきすることが多くあります。そんな中で、みなさんは「がんばるぞ!」という気持ちが見えたりしていることでしょうか。そのがんばる力をしっかり出せるように、夜は早目にねるようになってください。疲れは気づかないうちにたまっていきます。十分な睡眠でその日の疲れをしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。

みなさんの心とからだの健康づくりの応援をしていきます養護教諭の坂本藤子です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## ほけんしつ

### 保健室はこんなところですよ

#### けがの手当をします

いつ、どこで、何をしています、どうなったかを自分で伝えてください。



#### 体調がわるいときも来てください

体調によってはベッドで休んだり、おうちの人に迎えに来てもらう場合もあります。



#### 心配なことがあったり、心が弱っているとき

#### お話に来てください

心のもやもややいらいらについてお話に来てください。心が元気になる方法を、いっしょに考えましょう。



#### からだのことについて知りたい

ことがある時なども、質問にきてください。ルールを守って保健室を利用してくださいね。



### 健康診断がはじまります

自分の成長の様子や健康状態を知るために、毎年、学校では健康診断が行われます。自分のからだの様子はどうか?と、興味を持って健康診断を受けてください。待つ時は静かにする、あいさつや受け答えははっきり言うなども気をつけていきましょう。



## おうちの方へ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい環境のもと、はりきっていると同時に緊張もあり、疲れがたまってきます。体調を崩さないために、まずはよい生活リズムで過ごせるようご配慮をお願いします。また、学校での出来事など話を聞いてあげて、心の安定を図ってあげてください。何かご心配なことなどありましたらいつでもご相談ください。

