



# ☆きらきら☆

りんどうヶ丘小学校  
保健室  
R5.4.12

しんきゅう にゅうがく  
進級・入学おめでとうございます。1ねんせいのみなさん、しょうがっこうせいかつが、はじまりま  
した。みんなでのしく・あんぜんにすごすためのルールがたくさんあります。しっかりおぼえてくださ  
いね。今年度もみなさんのきらきらとした笑顔を見ることができるよう、お手伝いできたらいいなあと  
おも  
思っています。なにかあったらいつでも保健室にきてください。まっています！

## まだまだ予防が大事！元気にすごすためにできること

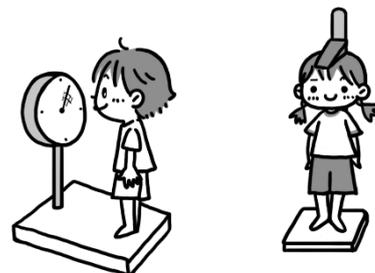
- ①ちょこちょこ、ていねいな<sup>てあら</sup>手洗い(トイレの後、食事の前、外あそびの後、体育の後などなど)  
まいにち <sup>ほんかち</sup>きれいなハンカチを持ってきましょう。
- ②<sup>あさ</sup>朝から<sup>たいおん</sup>体温を測ってきましょう。そして、<sup>けんこうかんさつひょう</sup>健康観察表をもってきます。
- ③<sup>はや</sup>早ね・<sup>はや</sup>早おき・<sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>せいかつ</sup>で、生活リズムをととのえます。



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります！！

### なんのためにするのかな？

- <sup>からだ</sup>体がどれだけ大きくなっているか知るため。
- かくれていた<sup>びょうき</sup>病気を見つけて、なるべく早く<sup>はや</sup>早く<sup>なお</sup>治すため。
- <sup>けんこう</sup>健康の大切さを知り、自分の<sup>からだ</sup>からだを見つめなおすため。



\*「からだってすごい!おもしろい!」と興味をもってもらえるような健康診断にできたらいいなと思います。

## ☆4月の保健行事☆

4月12日(水)	身体測定・視力 検査・聴力検査	1～6年生	
4月21日(金)	尿検査 	1～6年生	20日に容器とお便りをくばります。家 に帰ったらおしっこの検査セットは トイレの近くに置いておきましょう。2 1日、朝おきてすぐのおしっこを容器に 入れて学校へもってきます。

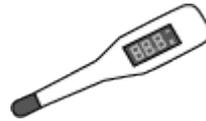
# お・や・く・そ・く

## ☆保健室は何をするところ？

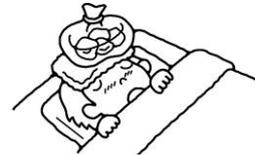


- けがの応急手当をします。
- 具合が悪くなったときに、休憩をします。
- 体のことを知ることができます。(体重・身長を測るなど)
- 体や心の悩みについて、いつでも相談できます。

## ☆保健室で気をつけること



- 担任の先生に言ってから、来てください。
- あいさつをしましょう。
- ほけんしつにあるものは勝手に使いません。必ず先生に聞いてください。
- 具合が悪い人もいます。保健室では、しずかに!!!
- 使ったものは、もとの場所にもどしてください。

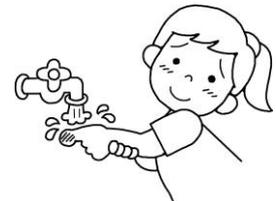


保健室までつれてきてくださいね。  
おともだちにけがをさせたときは、かならずあなたが

## ☆けがをしたとき・具合が悪いとき

自分の口で伝えてください。

- いつ・いつから (昼休み・体育のとき など)
- どこで (運動場で・ブランコで など)
- どうして (転んで・うって など)
- どこを・どこが (右足を・ひざを・頭が など)
- どうした (すりむいた・血が出た・ムカムカする など)



\*傷口が土などでよごれているときは、水であらって来るようにしましょう。

おうちの方へ

はじめまして。今年度からお世話になります吉川亜希です。子どもたちが、健康  
で安全に過ごせるように、保健面からサポートしていきたいと思っています。  
至らないところもあると思いますので、何かあったらいつでもご連絡下さい。また、  
4月、5月は健康診断関係の行事がたくさんありますので、ご協力いただくことも  
たくさんあるかと思っています。どうぞよろしく願います。

さっそくですが、10日(1年生は11日)に、保健調査票や結核問診票、家庭環境  
調査票などを配布しています。お忙しいときに大変だとは思いますが、記入漏れな  
どないようにご確認いただき、4月17日(月)までに学校にご提出下さい。

～吉川のひとりごと～

はじめまして。お顔を合わせるのは少し先になりますが、まずは自己紹介から。  
吉川亜希といます。阿蘇市立阿蘇小学校から来ました。自宅は内牧になります。

家族は

優しいけど、なぜか私によく怒られる夫(今年は優しくしようと毎年思っています)  
家事と子育ての9割をしてくれる両親(年を重ねていますが、まだまだ頼りっぱなしです)  
中学1年生になり、まだかわいいけど、ちょっとイライラ気味の長男(反抗期の入口  
か!?)

4年生になりますが、無邪気でおしゃべりな次男(たくさん笑わせてくれます)です。  
子育てのあるある!や、学校でのほんわか話を書いていけたらと思います。

春休み中、次の担任の先生誰かなあ、中学校では仲良しの友だちと一緒になっ  
てるかなあと楽しみしていた息子達です。きっと子どもたちもみんな楽しみに新年度を  
迎えているのでしょうね～。新しい先生との出会い、新しい学年でがんばろうとしてい  
る子どもたちの思いを大切にすごしていけたらと思います!

