

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室

令和5年4月11日

ご入学・進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。新しいクラス、新しい友だち。新しい出会いが、たくさんありますね。毎朝、友だちや先生にあったら、えがおで「おはよう！」とあいさつをしましょう。



ひきつづき、朝のけんこうかんさつをしましょう！

学校生活を元気に送るひけつは、いつもと違う体や心の状態に早めに気づき、自分でけんこうかんりできる力が大切です。「健康観察カード」の活用はしませんが、引き続き体温を計り、健康チェックを習慣にしましょう。



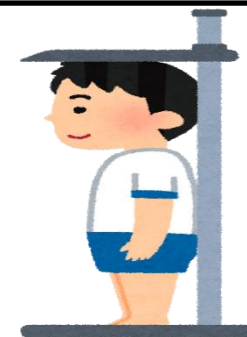
<けんこうチェックこうもく>

- ☐ ねつやせき・のどのいたみはない？
- ☐ 食よくはある？
- ☐ うんちはすっきりでた？
- ☐ 顔色はわるくない？
- ☐ 体に違和感はない？

知っておこう！「けんこうしんだん」の目的

1 知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる。



2 学ぶ

自分のけんこうに関心を持って、けんこうについて学習する。

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考える機会にしましょう。

「けんこう」ってなんだろう？

体のけんこう

➡ 病気やけがなくすごせること

心のけんこう

➡ いきいきと自分らしくいられること

生活けんこう

➡ 友だちや家の人といい関係でいられること

養護教諭のつじです。今年度もみなさんがけんこうですごせるようにほけんしつからサポートしていきたいと思います。よろしくお願いします。



こんなとき、どうする？

1 ほけんしつにいくと

たんにんのせんせいやともだちに

つたえてきてください。

「けがをした」「あたまがいたい」など、
いゆうもいっておきましょう。



2 ほけんしつにはいるとき、でるとき

ではいいをするときは、あいさつを
しましょう。やすんでいるひとにいる
のでおおきなこえをださないように
しましょう。



3 けがをしたとき

すりきずができてしまったら、みずで
つちやよこれをあらってから、ほけん
しつにきてください。



4 なやみごととき

からだのこと、こころのこと、きに
なったことがあるときは、ほけんしつ
にそうだんにきてください。

