



毎朝の「おはようチェック」を習慣に

合っているのはどれ?

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。
□ に当てはまるのはどれかな?

保健室のルール その1

保健室に行くときは □ に
言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは □ をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは □ 。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは □ 。

- ① 自分のものにしていい
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

とつぜん突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいないときは、友だちに先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。

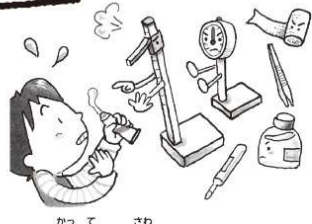
こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるともっといいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。



前号でお知らせしたように、13日から健康診断が始まります。健康診断はみなさんの体に病気や異常がないか、健康に育っているのかを調べる大切な行事です。健康診断は「自分の体を知る」大事な機会でもあります。日程をおうちの人と確認して、しっかり準備してのぞみましょう。

お おいしく朝ごはんを食べられましたか?

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか?

よ よく眠ってすっきり起きられましたか?

う うんちは気持ちよく出ましたか?

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

養護教諭ってどんな先生?

ケガや病気のときに手当てをしてくれる「保健室の先生」というイメージが強いかもしれませんが、



医師ではないので治療は出来ませんが、ケガや病気の一次的な手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にのるなど、心のケアもしています。病院や専門の先生を紹介することもあります。

また、健康診断や衛生管理などを通して、みなさんが元気に学校生活を送れるようにすること、そして、健康に生きていくための力をつけるお手伝いもお仕事のひとつです。心や体について知りたいときも、気軽に聞きにきてくださいね。

