



令和5年4月11日
小平第十三小学校
保健室

こんにちは、保健室の先生（養護教諭といいます）の です。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、いろいろ手伝ったり、いっしょに考えたりしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

この「ほけんだより」では、毎日をもっと元気に・健康に過ごすために、そして学校で生活するうえで気をつけてほしいことをお伝へします。読んで思ひたことがあれば聞かせてください。また、からだのことで気になること、心配なこと、知りたいことがあったら、気軽に声をかけてくださいね。

保健室でできること◎

◎心配事や悩み等の相談

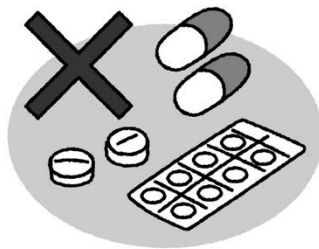
◎ケガの救急処置

◎具合が悪い時の一時休養



できないこと✖

◎体や健康について学ぶ



✖お薬はだせません

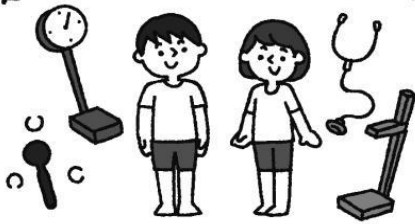
✖継続した手当はできません

ケガをしたときには

「クラス+名前」といっしょに教えてください



健康診断が始まります



4月の保健目標 じぶん 自分のからだをしよう

けんこうしんだんって、なんのため？

- ◆ びょうき 病氣やいじょうがないかを「しらべる」
- ◆ からだ 体のせいちょうのようすを「しる」
- ◆ からだ こころ 体や心のけんこうについて「まなぶ」

あなたの大切な たいせつ からだ 体のことを もっとよく知るチャンスです。
よく知って、より けんこう せいかつ 健康な生活につなげられるようにしていきましょう。

けんこうしんだん まも 健康診断のルールを守りましょう

「見ない」 …あなた自身じしんがそうでなくても、見られるのがいやな人ひともいます。ほかの人ひとの検診けんしんの様子ようすや、結果けっかをのぞかないようにしましょう。

「言わない」 …友達ともだちの体格たいかくや健康状態けんこうじょうたいについて、言わないようにしましょう。言われた人ひとはとても傷きずつくかもしれません。

「気にしない」 …ほかの人ひとの結果けっかと比べて、悩なやまないようにしましょう。
体からだや健康けんこうの状態じょうたいは、ひとりひとりちがって当たり前あたりまえなのです。

そだちはそれぞれ
「〇〇くらべ」はNG



保護者の方へ



必ずご確認ください！

本日、この「ほけんだより」と一緒に、下記の文書を配布しました。大切な内容となりますので、必ずお読みくださいますようお願いいたします。

- ・「けが、病氣の際の対応についてのお願い」
- ・「新型コロナウイルス感染症の感染防止に向けた体調管理のお願いと欠席の取り扱いについて」

昨年度から引き続き、「発熱、頭痛、倦怠感、咽頭痛、咳、味覚嗅覚の異常」等の症状がみられるときは、症状が治癒した翌日まで、ご家庭で経過観察をお願いしています（小平市の方針です）。治癒後2日目の朝に症状がないことを確認の上、登校させていただきますようお願いいたします。同居の家族に上記症状がみられる場合も、可能な限り登校させないでください。なお、この期間は出席停止扱いとします（欠席にはなりません）。登校時に登校届（十三小ホームページからも印刷可能）を提出してください。感染した場合、濃厚接触者になった場合、家族の発熱等は、登校届の提出は不要です。