

# ほけんだより

がつごう  
4月号

一宮市立北方小学校 保健室

R3. 4.

## 保健室の利用の仕方……みんなの心と体をたいせつに



### 保健室ってどんなところ？

- 保健室では、みなさんがいつも元気な子どもでいることができるよう、健康のおてつたいをしています。
- みなさんが学校で、からだのぐあいが悪くなったとき、けがをしたりしたとき保健の先生がてあてをします。



### 保健室を利用するときは

- ぐあいが悪くなったときは、たんじんの先生に、話してから来てください。
- 症状が軽いときは、なるべく休みじかんに来るようにしましょう。
- 保健がかり、保健委員といっしょに来てください。
- 保健室に入るとき・出るときはあいさつをしっかりとしましょう。



入るとき…「しつれいします」

出るとき…「ありがとうございました」「しつれいしました」

☆保健の先生がいないときは、たんじんの先生に相談してください。

### \*保健室での注意\*

- 保健室では、保健の先生の言うことを聞いてください。
- 応急処置の場であり、治療は行いません。
- ベットは、かならず許可を得てから使用してください。

### ◎ 保健室では…

- 学年・組・氏名をはっきり言いましょう。



- いつから・どこが・どんなようすか・考えられる原因は何かをわかりやすく説明しましょう。

- おなかやあたまがいたい、歯がいたいときは、早めに保健室で見てもらいましょう。

- ころんだときのキズは、まず近くの水道でドロやよごれを洗い流しましょう。

### み 見てもらったあとは



- けがや病気の記録を書きましょう。
- たんにんの先生に結果を報告しましょう。



### いえ 家へ 家に帰ったら

- 家の人に学校で手当てをしてもらったことを話し、これからの健康について、相談しましょう。

一人一人の予防が  
感染拡大を防ぎ、  
自分を守ることに  
つながります  
**流行を防ぎます**

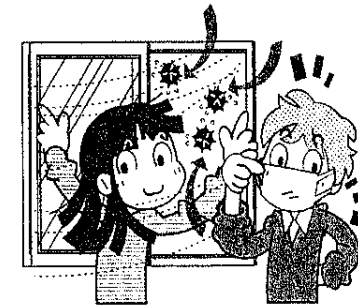
#### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



#### マスクを着用

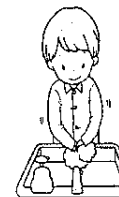
鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事です。免疫力がアップします。

#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

