

# ほげんだより

令和4年5月31日  
東京中華学校保健室

新年度が始まって約一か月がたちました。新しい環境にもなれたところで、今までの疲れが心や体にでてる頃です。保健室に来る子も増えてきました。体調が少しでも悪いときは無理をせず心と体を休ませてください。今回のほげんだよりは、保健室の使い方や約束についてお知らせします。一年生のみなさんはぜひ覚えてください。二年生以上のみなさんはもう一度確認してみてください。

ほけんしつ 保健室は「心と体」の教室です

## こんなとき保健室へきてください!

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんをしたいとき



からだやころろについて知りたいとき



## 保健室の利用目的とルール

こんなときに利用してください!

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って!

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用/持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから入室する

## 保健室に来たとき、伝えることは?

どこが?

からだのどの部分のケガ/不調か

いつから?

症状が始まった日にち・時間

どんなふう to?

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして?

思い当たる行動やできごとなど

## 保健室でできること◎

◎ケガの救急処置



◎具合が悪い時の一時休養



◎心配事や悩み等の相談



◎体や健康について学ぶ



## できないこと✖

✖ 温布は家で取り替えてね



✖ お薬はだせません

✖ 継続した手当はできません

# からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。



いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



いいリズムで  
毎日元気!



心と体は一体です  
心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



## もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか?

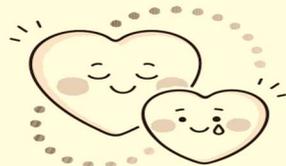


- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがあ  
る人は、保健室に相談  
に来てくださいね。



おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。