

4月

ほけんだより

府中町立府中小学校
R5. 4. 11
保健室

保護者のみなさまへ

♪ご入学・ご進級 おめでとうございます♪

今年度も府中小学校の養護教諭（保健室）は二人体制です。お子様の体で心配なことや、学校生活の中でのケガについて聞きたいことなどあれば、いつでもご相談ください。お子様が元気に学校生活を送れるよう、保護者の方と一緒に支援していきたいと思っています。よろしく願いいたします。

保健室：前田真弓 阿部波子

穏やかな日差しが心地よいこの頃です。

1年生のみなさん、府中小学校へようこそ。2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます。これからまた新しい1年間が始まります。わくわくする楽しい気持ちと、ドキドキするような少し不安な気持ちが入り交ざった4月を迎えていることでしょうか。府小っ子みんなが元気に楽しい学校生活を送れるよう、保健室から応援しています。

府小っ子のみなさんへ

～ほけんしつ利用のしかた～



保健室に来るときは、必ず担任の先生に伝えてからきましょう。けがなど緊急のときは誰かに知らせてもらうようにしましょう。

= けがをしたとき =

○すりきず

傷があるところに砂やホコリが付いていたら、できるだけ洗ってから保健室に来ましょう。保健室でも傷を確認して、しっかり洗い流します。

汚れが残っていると、傷が治りにくくなります。洗うときは少し痛いですが、頑張りましょう。



「いつ」「どこで」「どんなふうに」けがをしたのか、また「どこが」「どんな様子」なのかを自分の言葉で伝えるようにしましょう。保健室でも質問します。思い出しながら教えてくださいね♪

○きりきず

血が出ているところを清潔なティッシュなどでしっかり押さえましょう。しっかり押さえることで血が早く止まります。

○鼻血

ティッシュなどで鼻をつまむようにしてしっかり押さえましょう。ティッシュを鼻の中に入れないように注意しましょう。



○だぼく（打った時）

打ったところを冷やしましょう。（保健室では冷やすものの貸し出しをしています。）
打ったところをなるべく動かさないように気を付けましょう。

= 体調がわるいとき =

「頭が痛い」「おなかが痛い」「気持ち悪い」など体調が悪くなったときは、我慢しないように、早めに先生に言いましょう。保健室に一人で来るのが不安な場合は、だれかに一緒に来てもらいましょう。



保健室ではこんな手当を行います

- ① 体温をはかります。
- ② いつから・どのように体調がわるいのかなど 質問をします。
→ 何時に寝たか、朝ごはんを食べたか などの質問をすることもあります。みなさんの体調を知るために必要な大切な質問です。
- ③ これからどうするか一緒に考えます。
→ 保健室で休むこともできます。（1時間まで）
教室に戻って学習ができるかどうか、一緒に考えましょう。
* 37.5℃以上の発熱があるときは、お家の人にむかえに来てもらいます。

～ 保護者の方へ ～

37.5℃以上の発熱があるときや、1時間休養しても体調が回復しない場合は、早退し自宅での休養をお願いしています。また、早退する場合は、保護者の方に迎えに来ていただくことをお願いしています。お子様の安全のためにご協力をお願いいたします。