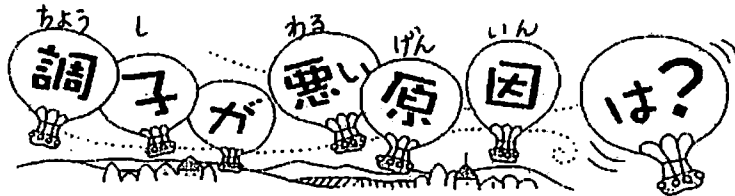


# ほけんだより

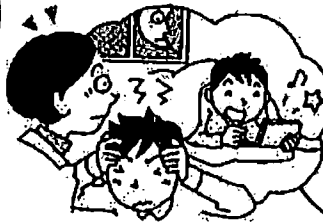


新学期が始まって1ヶ月がたちました。はりきりすぎたのか少し疲れの出ている子もちらほら。調子の悪いとき大切なのは、「どうしてかな?」と考えること。原因がわかればどうすればよいかもわかってくるはず。



病気じゃないのに  
からだのぐあい  
が悪くなることって  
あるの?

熱はなし。  
なぜでは  
なさそう。



頭の痛いくん  
昨夜のようすを聞いてみると...

夜遅くまでふとんの中でゲーム  
に熱中していたようです。  
頭痛は目の疲れと睡眠不足が原因  
のようですよ。

からだや脳の疲れ  
をとるために、子どもに  
は8~9時間のねむり  
が必要です。

「頭が痛い」「だるい」「集中できない」  
睡眠不足のサインかも。



睡眠不足だとからだの力が弱  
くなってなぜをひきやすくなっ  
たり、集中が続かず勉強が  
頭に入らなくなるよ。

睡眠が足りないと  
からだはいろいろな  
サインを送ってきます。

プリンやドーナツ  
などのおやつのような朝ごはん  
では、やる気スイッチは  
なかなか入りませんぞ!  
ごはんかパンは絶対食べること。  
おかずやみそ汁、フルーツを  
プラスすれば栄養バランス  
はグー!

やる気がわかない... 気分が悪い...

朝ごはんしっかり食べたかな?  
車を動かすエネルギーは  
ガリン!  
脳を動かすエネルギーは  
朝ごはん! 朝ごはんをしっかり  
食べてやる気スイッチをON!



# ようこそ!! 保健室へ

ようこそ!! の  
養護教諭の  
もりぐち  
森口です

「保健室の先生」  
というほうがわかり  
やすいかな?



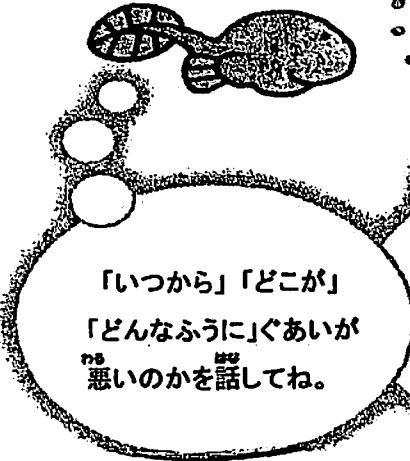
ぐあいが悪い時に休  
むベッドがあります



からだや健康について  
知りたいときどうぞ!

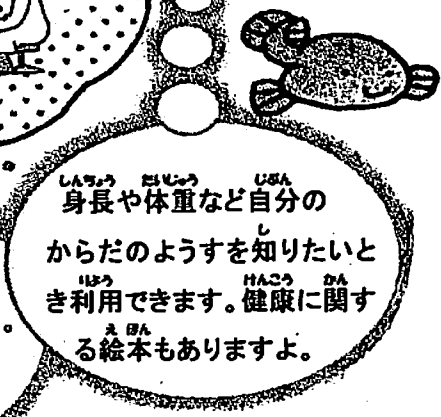


ケガの応急手当を  
します。

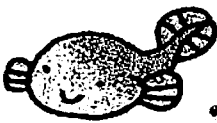


「いつから」「どこが」  
「どんなふう」にぐあいが  
悪いのかを話してね。

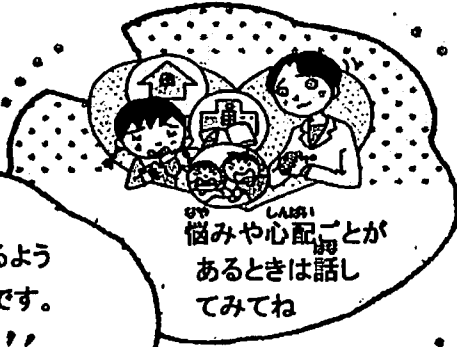
ばんそうこう  
やシップは、学校での  
けがの手当に使います。  
お家でしたけがはお家  
で手当しましょう。



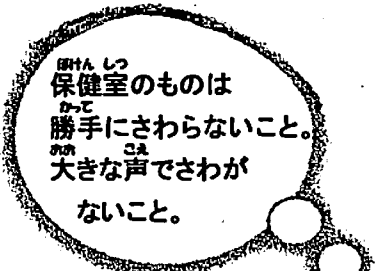
身長や体重など自分の  
からだのようすを知りたいと  
き利用できます。健康に関す  
る絵本もありますよ。



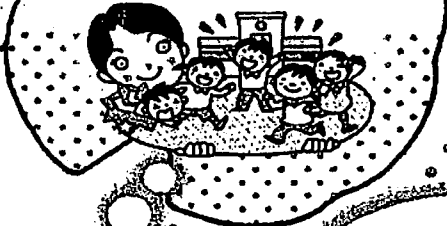
みんなが心も  
体も元気にすごせるよう  
お手伝いする場所です。



悩みや心配ごとが  
あるときは話し  
てみてね



保健室のものは  
勝手にさわらないこと。  
大きな声でさわが  
ないこと。



教室にいたくない時  
ひとりになりたいと思  
う時来てもいいよ。  
ホットできるコーナーも  
あるよ。

友だちのこと、学校のこと、  
家のこと、困っていたらまず  
はだれかに話そう。解決の  
きっかけが見つかるかも!  
ひみつは守るよ。



全校の子どもが利用  
する保健室。  
気持ちよく利用できる  
ようにルールを守っ  
てね。

