



令和6年4月発行
今帰仁小学校
保健室 玉城

進級・入学おめでとうございます！

新しい学級、新しい先生やお友達、4月は新しいことがいっぱいワクワクするけどちょっぴり緊張もしますよね。そんな時はいつもより少し早めに寝て、心と体を休ませてあげてください。たっぷり寝て、朝ごはんを食べたらまた元気いっぱい一日を過ごせると思います♪

早速、健康診断が始まります。必要なものを確認して健康診断を受けるようご協力をお願いします。

保健室はこんなところです

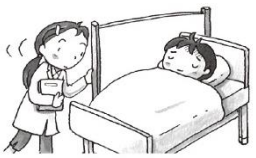
できること

ケガの応急手当をする
「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てください。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



できないこと

薬を渡す
薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。

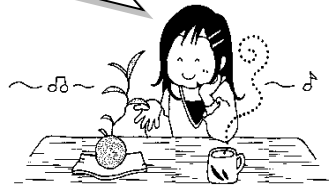


治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですらってくださいね。



今年も今帰仁小でお世話になります。養護教諭の玉城美樹です。よろしくお祈りします。



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。

でも朝ごはんには、**すごいパワー**があります。寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が上がり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう



「いってらっしゃい」の前に
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



【徴収金のご協力について】

- ①日本スポーツ振興センター災害給付掛け金 ￥250
(学校管理下において傷病が発生した場合に、災害給付金が支給されます)
- ②保健衛生費 ￥250
(救急用品や保健衛生用品の購入に充てております)

※4月分の学級徴収金と合わせて納入いただきます。ご協力よろしくお祈り致します。