

## 保健室の利用の仕方・・・みんなの心と体をたいせつに

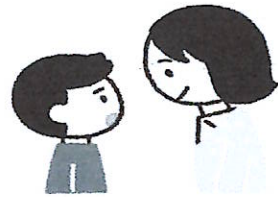
### 保健室ってどんなところ？

- 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、健康のおてつだいをしています。
- みなさんが学校で、からだのくあいが悪くなったとき、けがをしたとき、保健の先生がてあてをします。



### 保健室を利用するときは

- く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、保健の先生の話をおきいてください。
- 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。



- 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。

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



- ころんだときのキズは、まず近くの水道でドロやよこれを洗い流しましょ。



### みてもらったあとは

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



### 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。



### \*おうちの方へ\*

- 身体・発育測定は、半そで体操服とハーフパンツで行います。当日持たせてください。カチューシャやポニーテールなどの髪型は、身長が正しく測定できませんので控えてください。
- 視力検査はの日にメガネを使用しているお子さんは、メガネを持たせてください。
- 聴力検査・耳鼻科検診の前日は、耳あかのそうじをしてください。
- 提出物は期限内に提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。



## 準備も重要! 健康診断の前日・当日



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

#### 前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る



#### 当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ

