



げんきです!

2016年度 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小 学校 保健室 中村 真美

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとうございます!

はる あたら がくねん はじ あたら
春です。新しい学年が始まりました。新しいことにワクワクした
ふあん ころからだ つか つぎ ひ つか
り、不安になったり、心も体も疲れやすくなります。次の日に疲
れのこ せいかつ
れを残さないように、できるだけ早めに寝るようにして、生活のリ
ズムを整えましょう。



ほけんしつ 保健室はこんなときにきてね

けがをしたとき



ぐあい
具合がわるくなった
とき



そうだん なや
相談したいことや悩み
があるとき



からだや心のこと、健康
について
知りたい
とき



ほけんしつ 保健室のやくそく

せんせい
先生にことわってから
来ましょう



ほけんしつ きりゆう
保健室に来た理由を
ことば つか
言葉で伝えてください



やすひと
ベッドで休んでいる人
がいるときは、静かに
してく
ださい



ほけんしつ つか
保健室のものを使うと
きは先生に言いまし
よう



ほけんしつ 保健室ではこんなことはできません



ないふくやく
内服薬は
あげられません



けいぞく てあ
継続した手当では
できません
(治療は病院へ)



ちようじかん きゆうよう
長時間の休養は
できません
(休養は原則1時間)

ほけんしつ がっこう
保健室は、学校でけがを
おきゅうしよち
したときに応急処置を
おこな ぐあい わる とき
行ったり、具合の悪い時に
いちじてき やす
一時的に休んだりする
ところ。病院ではない
ので、薬を出したり
ちりよう
治療したりは
できません。



ほけんしつ まつだなおこ なかむらまみ
保健室の松田直子と中村真美です。

みなさんの「ころ」と「からだ」の健康を支えるお手伝いをします。どうぞよろしくお願ひします。