

ほけんだより 4月

やくもしょうがっこう ほけんしつ
八雲小学校 保健室



みなさん、入学、進級おめでとうございます!令和8年度がスタートしました。みなさんが心も体も元気にご
せるよう、保健室から応援しています。1年間、よろしく願っています😊

保健室ってどんなところ?

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。



病気の一時休養

体調が悪いときに少しだけ休むことができ
ます。回復しないときはお迎えをお願
いしておうちに帰ることもあります。

心のケア

心が疲れて少しひと休みしたいと
き、先生に話を聞いてほしいとき、
「なんとなく」来てOK。

ケガの手当て

一時的なケガの手当てを行います。ガー
ゼを換えるなど何でも手当てが必要な場
合は、おうちや医療機関で行いましょう。

健康を守るのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。
健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

1 いつから?

体調不良やケガはいつ、どんなところで
起こりましたか? どのくらい続いてい
ますか?

2 どうしてそうなった?

そうなった理由はなにか思いつきますか?
最近の生活習慣や、不調が出たシチュエー
ションなどはどうでしたか?

3 どうすればよりよくなる?

今回のようにならないためにどうしていけ
ばよいかを一緒に考えましょう。受診が必要
な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合
など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

これは学校のどこにある?

保健室
からの
宿題です

いざという時のために、今のうちに場所を知っておいてほしいものがあります。
校舎の探検がてら探してみてください。

▶ AED

誰かが心肺停止状態
になったときの命を
救う鍵。



どこに置いてある?

▶ 担架・車椅子

保健室外で動けなく
なった人を運ぶとき
に使います。



どこに置いてある?

養護教諭の恵藤由佳です!

やまぐちけんしゅしん
山口県出身、スヌーピーとラーメン
が大好きです😊本校2年目です。
よろしく願っています。



養護教諭ってどんな先生?

ケガや病気のときに手
当てをしてくれる「保健
室の先生」というイメ
ジが強いかもしれませんが。医師ではないので
治療は出来ませんが、ケガや病気の一時的な
手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にの
るなど、心のケアもしています。病院や専門
の先生を紹介することもあります。



また、健康診断や衛生管理などを通し
て、みなさんが元気に学校生活を送れる
ようにすること、そして、健康に生きて
いくための力をつけるお手伝いもお仕事
のひとつです。心や体
について知りたいとき
も、気軽に聞きにきて
くださいね。



ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



～おすすめの絵本～

「にげてさがして」(ヨシタケシンスケ作/ポプラ社)

つらいときは、にげてもいい。がんばりすぎなくていい。自分のことを大切にしてくれる人や、安心できる場所を、ゆっくり探していけばいい。この絵本には、そういったメッセージがあります。

新しい学年が始まって、ちょっとつかれたなどと思ったら、ぜひ読んでみてください。

保健室にも置いてありますので、ぜひ読みに来てください😊



保健室に入るときの3ステップ

1 あいさつをする

しつれいします

2 自分のクラスと名前を言う

ねん くみ
○年○組
○○○○です



3 来た理由を伝える

ころ
転んで
ひざを
すりむきました