

# ほけんだより 4月

令和6年4月5日  
千葉市立磯辺小学校  
ほけんしつ

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬（10日間）で竹になる」ことを表します。実際にタケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることも。タケノコほどのスピードではなくても、みなさんの体も毎日大きくなっています。栄養のあるものを食べて、ぐっすりねむり、元気に成長していきましょう。



ご進級おめでとうございます。養護教諭（保健室の先生）を務めます、  
みなさんが心とからだの健康を、自分で守り育ていけるよう、保健室からサポートしていきます。1年間、どうぞよろしくお願ひします！

## 保健室はこんなところです

できること



できないこと

### 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ね。



### 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には、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。



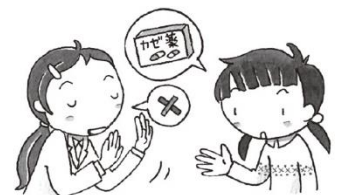
### 体や心について学ぶ

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。



### 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てもらってくださいね。

