

ほけんだより

令和7年4月
宇都宮市立雀宮東小学校
保健室

ようご きょうゆ
養護教諭の
おおき ゆうこ
大木 祐子です。
よろしくおねがい
します!!!



ドキドキ
ワクワク



しんがくき
新学期
はじまるよ

とも
お友だち
できるかな

じんな
がんばり
勉強
するのかな

教室
まがさないように

ついに!

____年生、スタート!

「あたら
新しいこと」づくしの4月! ドキドキ・ワクワクを
楽しんでくださいね。

せいふく へんか
生活に変化がある時こそ、いつもと同じすいみん時間を!

わたしは、毎日

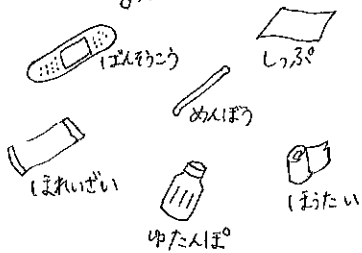
____時____分____分におきます!

おやすみの日も、なるべく同じ時くくにねて、おきよう!
(どうしてもおそくなってしまっても、プラス1時間以内で!)

ケガの手当てをします

ケガのいたみを、少しでも
なくして、その後の学習が
つづけられるよう、手当てします。

どんなものかい
あるかな?~?



気になることを 話しにきてください

からだ
体のこと、友だちのこと、
べんきょう
勉強のこと... いじりなこと
があれば、話をきかせてください。

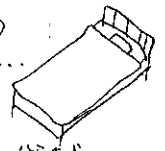
どんなところ?

保健室
って

体調がわるいとき、 体を休めます

おなかがいいたい...
あたまがいいたい...
じょう
授業をうけるのがつらい
ときはおしえてください。

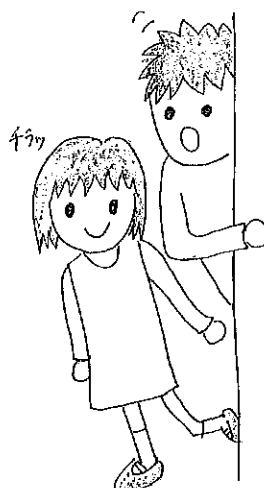
からだ やす
体を休めたり 温めたり
すると、元気になることも。
かんせんしやう
感染症の
いふく
いふく



自分の体を 知ることができます

しんちやう たいしやく しりやく
身長や体重、視力など

いつでもはかることができます。
おしやう
お手伝いするので、木目談
してくださいね!



月初めに、担任によるハンカチ・ティッシュ・つめのチェックを行っています。特に爪がのびている児童が多いです。衛生面だけでなく、自他の引っ掻き傷の原因にもなります。足の爪がのびていると、足に力が伝わりにくく、体の動かし方にも影響がでてきます。子は親よりも早く爪がのびますので、週1回は爪切りをお願いいたします。