



令和5年4月11日
 立川市立若葉台小学校
 校長 松村 利一
 保健室発行 No.1

「穀雨」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日。
 やさしい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種はよく育つと言われています。新しい学年になったみなさんは、どんな種をまきますか？



こんなトキ どうする？



保健室に来るトキ



担任の先生やクラスの友だちに伝えてから来てください。「ケガをした」「頭が痛い」など、理由も言っておきましょう。

保健室に入るトキ・出るトキ



出入りするときはあいさつをしましょう。休んでいる人もいますので、声の大きさに気をつけて。

ケガをしたトキ



すり傷ができてしまったら、ケガのまわりの土や汚れを洗ってから来てください。ゴミは洗わなくていいですよ。

悩みごとがあるトキ



体のこと、心のこと、気になっていることがあるときは、保健室に相談に来てください。

ようごきょうゆ 養護教諭の

みわ みわ 三輪 美和です☆

保健室は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、身体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。一日でも早くみなさんの顔と名前を覚えたいので、ぜひマスクなしの素顔をみせてくださいね！

「いつも通り」じゃもったいない!

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、
運動したりするときに
支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に
関心を持って、
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
有効に活用できるといいですね。



早起きでこんなにいいこと

1

朝ごはんを
しっかり
食べられる



2

トイレに行く
時間が
できる



4

毎日
早起き
がんばろう!



3

あわてずに
出発できる

