

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成29年5月9日 NO. 2  
海田中学校保健室発行「絆」

4月が終わり、疲れがたまっ、気分不良を訴えて保健室へ来る人がいます。緊張や戸惑いから心が不安定になり、不調を訴えやすくなるのもこの時期です。休日はしっかり休養できるといいですね。

保健室は、心とからだのケアの場です。皆さんが心身ともに健康で楽しく過ごせるように様々なサポートを行います。 「コミュニケーション力、表現力」を高めるための取組も行います。

## 保健室では、皆さんの表現力を高めるために・・・

★ 体調の様子は、できるだけ自分の言葉で話す。

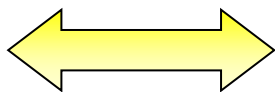
★ 感謝の気持ちを伝える。

「いつ」「どこで」  
「何をして」  
「どうなった」

をきちんと  
話してね



自己表現力を高め、  
コミュニケーション  
能力を身に付けよう。



出る時は  
「あいがとう  
ございました」



5月保健目標：けがの未然防止に努めよう

《体育祭練習中のけがに注意！》

自分でできる！ けがの

救急処置

打撲や打ちみ



できるだけ早く、打ったところ  
を冷やして、安静にしましょう。

鼻出血が出たら



血を飲みこまないように、小鼻  
をつまんで、下を向きましょ  
う。

すりきず



最初に、きず口につい  
た砂やどろを、水道水  
で洗い流しましょう。