

# ほけんだより 5

令和8年4月30日  
品川区立山中小学校

さわやかな風が心地よい季節になりました。しかし、日差しが強く急に気温が上がる日も増えてきます。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

○軽い運動で暑さを体に慣らしておく

○こまめに水分をとる ○外出のときは帽子をかぶる

○早ね、早起き、朝ごはんの生活習慣で体調を整える

など、熱中症を予防し、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



## 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。

## 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度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。

## 病気の一時休養

体調が悪いときに少しでも休むことができます。回復しないときは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」来てもOK。

## 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

