



令和7年3月3日（月）
新宮町立新宮北小学校
保健室

※おうちのひとといっしょに
よみましょう。



さくねんど（1年前）と比べると、けがや病気で利用する人は減って
いました。しかし、進級や卒業が近づくと不安になって落ち着きが
なくなり、けがや病気が増えることがあります。学校での過ごし方
や生活習慣を見直して、落ち着いた生活を送れるとよいですね。



（前年度：3920人）



だぼく



きつい

（2月21日現在）

～救急処置の豆知識～ すりきず

*傷口は流水（水道水）で洗う！

→傷口を流水で洗うと、砂などの汚れが落ちて悪化するのを防ぐことができます。

消毒液は他の組織を傷つけてしまうことがあるので、流水がおすすめです。

*湿潤療法ってなに！？

→傷を乾かさずに自然治癒力を活用して治す方法です。

ワセリンを塗ると乾燥を防ぎ、痛みをやわらげたり、早く・きれいに治したりすることができます。

※自然治癒力…生まれながらにもっているけがや病気を治す力



今のうちから自分の身の回りを少しずつ整理していくと、
新学期を気持ちよく迎えることができます。よいスタートを
切るために、机の引き出しを片づけたり、靴のサイズを確認
したりしておきましょう。自分でできることがあるはずですよ。



今のクラスで過ごす日も残りわずかになりました。6年生のみなさんはもうすぐ
卒業ですね。友達や先生と一緒に過ごす“今”を大切にしていきましょう。

そして、家族や友達に日頃の感謝を伝えてみてください。「ありがとう」の言葉
には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。
感謝の言葉を口にして、自分も周りもすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

ありがとうの効果

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



保護者の方へ

保健室では、あらゆる場面におきましてご協力いただきありがとうございました。4月になると定期健康
診断が始まります。保健関係の書類の記入と提出のご協力をお願いいたします。

6年生の保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。中学校でもお子様の活躍を応援しています。