



令和7年4月
大阪市立豊里南小学校

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。

あたらしきとも せんせい であ ひと
新しい友だちや先生と出会い、ドキドキしている人もいないのでは

うか？あせらず、自分のペースで新しい学年になれていきましょう。

あ
合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりした
ときに行く保健室。使うときには守って
ほしいルールがあるよ。

□に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは

□に
言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

□
をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

□。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

□。

- ① 自分のものにしている
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいないときは、友だちに先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるととってもいいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危険なものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

保健室で

でも健康に！

保健室はケガをしたときや体調不良のときなど、体の健康のためだけの場所ではありません。

心が痛いとき

大切なハンカチをなくして悲しい

友だちが引っ越してさみしい



人とうまくいかないとき

友だちとケンカして仲直りできない

お母さんにひどいことを言ってしまった家へ帰るのが嫌

こんなふうに困っていることや聞きたいことがあるときは、いつでも相談してください。保健室の先生と一緒に、体も心も人間関係も健康な毎日を目指しましょう。

健康診断って？ なにをするの？

自分の体のことがわかります

成長のようすや
どのくらい健康か
知る手がかりに



みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます

詳しい検査や
治療を受ける
きっかけに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしなくなります。
出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

お世話になります！

学校医の先生方

内科



坂本 健一郎 先生

坂本内科
クリニック

眼科



高木 敬之 先生

高木眼科
クリニック

耳鼻科



雑賀 宏 先生

さいか
耳鼻咽喉科

歯科



森田 年也 先生

森田歯科医院

薬剤師



植平 紗矢香 先生

上新庄
うえひら薬局

健康診断をはじめ、みなさんの
学校での生活をさまざまな面
から見まもり、サポートしてくだ
さる先生方です。きちんとあい
さつをしましょう！

【おうちの方へ】

毎朝、登校前にお子さまの健康観察をお願いします。
体調がすぐれない場合は無理をせず、お家でゆっくり
休ませてあげてください。お家で様子をみて回復しない
場合や悪化する場合は、病院での受診をおすすめします。



熱はないですか？



体はだるくないですか？



食欲はありますか？



目は赤くないですか？