



第1号
令和8年5月22日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

学校医の先生方を紹介します

内科	みなみ たけつぐせんせい まつおか たつるせんせい 南 武嗣先生・松岡 樹先生
歯科	やました ゆうすけ せんせい 山下 裕輔 先生
耳鼻科	ませだ よしこせんせい 間世田 佳子先生
眼科	きい ゆうや せんせい 喜井 裕哉 先生
薬剤師	なかの ちかこせんせい 中野 千夏子先生

先生方は、みなさんが安全な環境の中で元気に学校生活を送れるように、お忙しい中來校しています。感謝の気持ちをもって、「こんにちは。」等のあいさつをしましょう。



熱中症予防は早めに取り組み始めましょう!

暑くなってきました。安全に気をつけながら、少しずつ暑さに慣れていきましょう。保護者の方と一緒に下の表を見ながら、どうしたらよいか確認して取り組みましょうね。

【ウォーキング・ジョギング】

ウォーキング 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回~毎日
---	--

【サイクリング】

運動目安
30分
頻度目安
週3回

【適度な運動】

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分
頻度目安
週5回~毎日

【入浴】

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

入浴目安
30分
頻度目安
2日に1回

日本気象協会HP参照

保健室の役割をしましょう!



学校の保健室では、できることと、できないことがあります。正しく知ってから、利用しましょうね。

おぼえてね! ほけんしつ



- **けがの「応急手当」**
すりきずなどは、水道で土などの汚れをきれいに洗い流してから、保健室に行きましょう。
- **体調が悪い時の「休養」**
休養は1時間ぐらいにしましょう。それでも良くならない時は、保護者の方のお迎えをお願いします。
- **悩み・困りごとの「相談」**
「なんだかもやもやするな」「こんな時どうしたらいいんだろう」など、悩みや困りごとを1人でかかえずに、保健室の先生にお話ししましょう。
- **からだや心の「勉強」**
みなさんがからだや心に興味を持つことはとても素晴らしいことです。保健室にあるからだや心に関する本で調べたり、直接、保健室の先生に聞いたりしてみましょう。
- **身長や体重、体温などの「体の様子を知る」**
自分のからだや今の状態を知ることは、とても大切なことです。気になる時は、定期的に測ってみましょう。
- × **手当の「続き」**
「昨日のばんそうこうを取り替えて欲しい」など、手当の続きはできません。おうちの人に相談したり、病院に行ったりしましょう。
- × **「飲み薬」をもらう**
痛み止めやかぜ薬など、飲み薬は保健室にはありません。必要な薬は自分で持ってきてきましょう。



保護者の皆様へ

お子様は、毎日ハンカチやティッシュを持って登校できていますか。保健室に來室した際に確認すると、持参していない児童がとても多いです。ハンカチやティッシュは洗った手を拭く、汗を拭く、涙を拭くだけでなく、けがをした時に血を押さえる、吐いた時に口の周りを拭く、火災や異臭がした時、急な咳の時に口を覆うなど、子供たちをたくさん助けます。ぜひ、声かけと確認をお願いします。