

ほけんだより 4月

南中学校 保健室
2023・4



保健室利用のルール

- ◇ 急なけがや病気の場合以外は、休み時間に利用しましょう。行く前に、授業担当の先生か友達に知らせておきましょう。
- ◇ 保健室では、静かにしましょう。
- ◇ 保健室に来た理由（ケガ、体調不良など）を伝え、入室記録に記入しましょう。
- ◇ 保健室で休養する場合は1時間までです。回復しないときは、保護者に早退、または医療機関を受診してもらうなどの連絡をします。
- ◇ 身長や体重の計測は、昼休みと放課後の休養している人がいない時にしましょう。室内の器具を使うときには声をかけてください。
- ◇ 借りたもの（保冷剤やペットボトル湯たんぽなど）はその日のうちに自分で返しましょう。
- ◇ 保健室は応急処置の場です。以前から続いている痛み、継続した手当ではできません。必要であれば、病院で診てもらいましょう。また、飲み薬も出すことができないので、必要な場合はお薬（頭痛薬、痛み止め、かぜ薬など）を家から持ってきてきましょう。
- ◇ 誰もがルールやマナーを守り、安心して保健室を利用できるようにしましょう。

はじめまして、保健室の養護教諭「寺谷志乃」といいます。4月に入りドキドキワクワクしています。みなさんが元気に楽しい学校生活を送れるように健康面でサポートします。よろしくお願いします！
新年度が始まりました。新しい出会いが多いこの時期は、環境の変化から体調をくずすこともあります。早め早めの休養をこころがけましょう。



健康診断が始まります



健康診断はみなさんのからだの様子を知るための、大切な行事です。

自分の体のことをよく知り、健康に関心をもつことは、生きていく上でとても大切なことです。どれだけ成長したか、ふだんの生活で気をつけることがないかなど、自分の健康に興味を持ちましょう。

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



今年度お世話になる学校医の先生方です

- 内科：砂川先生
- 眼科：飯谷先生
- 耳鼻咽喉科：吉岡先生
- 歯科：奥先生
- 学校薬剤師：宮崎先生



保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

“ゆとり”で新しい学年をスタート

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っていても行事は次々とやってきて。そんな時こそ大事なのは、ゆとりです。いつもより20分早く起きると

- ・朝ご飯をしっかりと食べられる
- ・トイレもゆっくりできる
- ・忘れ物がないかチェック
- ・バタバタしないのでイライラしない
- ・通学路では落ち着いて安全走行
- ・早く教室に着いて友だちとあいさつ

たった20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事!

保護者のみなさまへ

1年間、どうぞよろしくお願い致します。お子さまが学校でけがをされたとき、保健室で応急手当をします。帰宅後、けがの様子を見ていただき、その後の手当はご家庭でお願い致します。なお、一刻も早く医師の診察を受ける必要があると判断した場合は、ご家庭に連絡し、学校から医療機関を受診します。病院によっては、必ず保護者に来ていただきたいと言われる場合もありますので、緊急時必ず連絡の取れる連絡先を知らせてください。変更のあった場合は速やかにお知らせください。また、学校管理下でけがをして、病院での治療が必要となり、支払った全治療点数が500点以上の場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。学校でけがをされ、後日、ご家庭から病院を受診された場合も、担任または部活動顧問まで速やかにご連絡をお願いします。

