

ほけんだより

令和 6年 4月 19日

河内長野市立西中学校 保健室

ご入学 ご進級 おめでとうございます！！

西中学校の生徒のみなさん、こんにちは！ 養護教諭（保健室の先生）の石黒敬子です。

保健室は、みなさんの心とからだの健康をサポートするところです。みなさんが元気で、充実した学校生活を送ることができるよう、お手伝いします。

新しい学校、学年、クラス、友だち、先生… もう慣れましたか？新しいことがたくさんあり、わくわくしますね。同時に、少し緊張もしていませんか？新学期は環境の変化などで自分が思っているよりも心とからだに疲れてしまいます。十分な睡眠や栄養をとって、元気に学校生活を送ることができるようにしてくださいね。また、感染症の早期発見もかねて、登校前に「検温や健康チェック（咳、のどの痛み、鼻水鼻づまり、だるさ、下痢など）」を行ってくださいね。症状のある時は、身体を休めてくださいね。

保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。だれもが安心して利用できる保健室にするため、皆さんの協力をお願いします。

誰かに伝えてから来よう

友達や担任の先生、授業担当の先生に一言伝えてから来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



保健室の利用は休み時間に

保健室の利用は、休み時間にしましょう。どうしても授業中に来る場合は、担当の先生の許可をもらってからきてくださいね。



床の赤い線から入らないで

床に赤い線があります。その先の、先生の仕事ゾーン（机周辺）、ベッドゾーンは、許可なしに立ち入り禁止です。



保健室ではさわがない

保健室は遊び場ではありません。しんどい人や、ケガをしている人が休んでいる時があります。休んでいる人が辛い思いをせず、安心できるように配慮をお願いします。話をしに来くれた時に、しんどい人・ケガをしている人が来たら部屋から出てくださいね。

あいさつをわすれずに

入退室の時はノックやあいさつをわすれずに。

失礼します

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼しました



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

★保健室での対応は…授業を受けられるようにするものです★

☆保健室での休養は、次の授業に出るために行うものなので原則1時間です。

1時間休養しても授業を受けられない、症状が悪化すると考えられる時などは早退します。家でゆっくり休んでください。体調を壊した原因を探りながら、どうしたら早く回復できるか一緒に考えていきたいと思えます。

☆けがの手当ては応急処置を目的としています。家や休日のけが、何日も前のけがなどの手当は、家でしましょう。

★心配なこと、相談したいことがあるときも利用してくださいね★

勝手にあけない・見ない

保健室には、高価な備品や、個人情報に係る大切な書類がたくさんあります。

戸棚や机の中を勝手に開けたり、見ないように。もちろん冷蔵庫もです。



勝手にさわらない

ベッドや備品、薬など、思わぬケガにつながるかもしれませんので、勝手に触らないようにしてください。

もし壊してしまうと、たくさんの人が困ってしまいます。

今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医	松本 英夫 先生	(松本医院)
学校歯科医	ふるや 古谷 昌義 先生	(フルヤ歯科医院)
学校薬剤師	たがみ 田上 健一 先生	(ミント薬局)
眼科医	えとみ 江富 朋彦 先生	(江富眼科)
耳鼻科医	柿木 裕史 先生	(柿木耳鼻咽喉科)

健康診断や検査でお世話になります。
お会いした時はあいさつを忘れずに！

