



令和7年4月17日
白鳳中学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、環境が変わって不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。緊張している人は、一度深呼吸をして、「笑顔」を意識してみましょう。穏やかに明るい気持ちで春を過ごせたら良いですね。とはいえ、新しい環境は、思った以上に心身の疲れを呼びます。無理のないように、気負わずに過ごして下さい。よく食べて、よく寝て…、自分のペースを見失わないようにして下さいね。



自分のカラダに ロックオン！

自分の体や健康の状態を知る大切な機会です。関心を持って、積極的に受けましょう！人と比べるのではなく、過去の自分の結果と比べて「変化」に着目するのがポイントです。視力の低下や、疾病・異常の疑いが見つかった場合は、早めに受診するようにしましょう。



増田 安政 先生 (学校医)
吉川 義朗 先生 (学校医)
福長 幹洋 先生 (学校歯科医)
三輪 勝彦 先生 (学校歯科医)
仁尾 馨 先生 (学校薬剤師)

養護教諭の きたで かりん 北出 華倫 です！

みなさんが、笑顔で元気に学校生活を送れるよう、心と体の両面からサポートします。気軽に話しかけてください。よろしくお願いします！



◎具合が悪くなったときは、まず、職員室へ行きましょう

担任か学年担当の先生に申し出て、症状等を伝えましょう。保健室来室の際は、「保健室来室カード」に記入してもらい、それを持って保健室に来てください。

★こんな時は、直接保健室へ来てください

- ・すぐに手当が必要なケガをした時
- ・歩くのも困難なほど調子が悪い時

保健室に先生が いないときは、
すぐ 職員室へ！

◎入室・退室時はあいさつをしましょう

保健室へ入るときは「失礼します」、退室するとき「失礼しました」とあいさつを心がけましょう。



◎保健室では静かにしましょう

ドアが閉まっているときは、ノックをして静かにドアを開けてください。大声で話をしたり、ふざけたりしないようにしましょう。具合の悪い人や他の人に対して思いやりを持ち、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

◎保健室での休養は、1時間程度とします

休養、経過観察をして、早退するか教室に戻れるかを判断します。

◎保健室には、飲み薬を準備していません

常備薬のある人は、各自準備しておいてください。緊急時に備えて、コンタクトレンズの備品、生理用品、マスク等も各自で準備しておきましょう。



◎使ったもの、借りたものは返却しましょう

◎家の人にも、保健室に行ったことを伝えましょう



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。