

ほけんだより 5月

令和3年5月 釜利谷中学校保健室

新しいスタートを切ってからひと月が経ちました。新生活にもだいぶ慣れてきた頃ではないでしょうか。昨日の体育大会では五月晴れにも恵まれ、大成功を収めることができましたね。ただ、その一方で急激な暑さから熱中症の心配がありました。これからの季節は気温の上昇とともに、蒸し暑く感じる日が増えてきます。こまめに水分をとりながら、睡眠と食事をしっかりとって、基本的な生活習慣を大切にしてお過ごしくださいね。



知っているひとと知らないひと覚えておこう

★保健室の利用しかた★

①実際に保健室に入るとき...

職員室に入る時と同じように「学年・クラス・名前」を言ってから入ります。保健の先生にいつから(When)・どこで(Where)・何をして(What)・どうなったのか(How)を簡潔に教えて下さいね。これはあなたの心とからだの状態を把握するための貴重な情報になります。



②ケガをしたら?

学校でその日に起きたケガの手当てをします。活動中に起きたケガは後回しにせず、いつでも利用してください。ただし、以前からずっと継続しているケガや痛みの手当てをすることはできません。継続的な医療行為は法律に触れるため、保健室はあくまでも一時的な応急手当のみ行うことができます。



③体調が悪くなったら?

からだの調子が悪い時は応急処置をうけたあとにベッドやソファで休養します。休養時間は原則1時間です。回復がむずかしい場合は担任の先生やおうちの方と相談をします。



④こころが...

悩みごとや不安なこと、からだの心配などで相談があるときには遠慮なく言ってください。ただし、緊急の場合を除いて授業中はやめましょう。相談は昼休みや放課後などにじっくりお話を聞いています。毎週金曜日にはスク



ールカウンセラーのおおくま大隈先生が来られるので、専門の先生とお話することもできますよ。

⑤薬が欲しくなったら?

病院のようにケガや病気の診断・治療・お薬の処方をすることはできません。保健室はおうちや医療機関へ送り届けるまでの軽微な傷病の処置をするところです。そのため、飲み薬や目薬はいつも自分が使用しているものを持ってきてくださいね。湿布やマスク等も必ずおうちや医療機関で用意されたものを持ってこようとしてください。

⑥授業の始まる前や、授業中に保健室に行くときは...

教科担任の先生や学年の先生に伝えてから利用してください。

でないと、行方が分からないために校内での搜索活動が始まります。



⑦こころやからだについて知りたいときは?

保健室には健康に関する様々な資料や書籍が置いてあります。(とてもリアルな赤ちゃんの人形もあります。抱っこをすると重いです)。休み時間などを利用して調べてみたり、2週間以内であれば本を借りて読むこともできますよ。



慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか?
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



- ゆっくり眠れていますか?
- 毎日朝ごはんを食べていますか?



- 元氣よくあいさつをしていますか?
- 友だちにきつい言い方をしていませんか?

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

