



入学・進級おめでとうございます。環境が新しくなると、緊張したり、不安になったりして、思っているよりも疲れていることが多いものです。十分な睡眠や3度のバランスの良い食事を取ることを心がけ、体調管理に留意してください。

保健部では、みなさんが学習に取り組んだり、部活動や行事に参加するために基本となる「こころとからだの健康」を自分で守り、管理できるようサポートしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

保健室での対応は、養護教諭がおこないますが、養護教諭不在時には、保健部の先生方が対応してまいります。

保健室はこのような時に利用してください



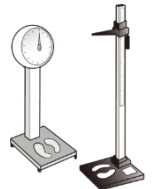
けがの応急手当や体調が悪い時の一時的な休養に

- * 保健室でできるのは、応急手当のみです。**手当を継続して行うことはできません。**また、正確な診断や治療は、医療機関で受けてください。
- * 保健室では、**内服薬を渡すことはできません。**後の治療の妨げになったり、アレルギー反応を引き起こすことがあるためです。



自分の体や健康について知りたい時や調べたい時

- * 保健室には、体や健康についての本や資料があります。身長計や体重計で測定することもできます。また、体脂肪率や筋肉量、推定骨量がわかる体組成計もあります。



スポーツ振興センター災害共済給付の申請手続き

- * 学校の管理下(授業中、部活動中など)でけがをして医療機関に受診した時は、災害共済給付金の申請ができますので、担任や部顧問の先生に連絡し、**保健室で所定の手続きをしてください。**ただし、負担した金額が基準に満たない場合や、受けた治療の内容によっては、給付が受けられないこともあります。

悩みや心配事がある時

- * 体や心のこと、将来のこと、人間関係のことなど、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えていると思います。でも、その悩みが気になって勉強や部活動に集中できない、とても辛いという人は、保健室に相談に来てみてください。話を聞いて、一緒に解決方法を考えます。もしかしたら、適切なアドバイスができないこともあるかもしれませんが、**誰かに話すという行為が不安を和らげることもありますよ。**

保健室のルール・マナー



- ① 入る時にはノックをして、声をかけてください。また保健室に来た理由や自分の状況を説明してください。
- ② けがや体調不良で来室した場合は、保健室来室記録に記入してもらいます。「**絆創膏**や**湿布**だけ欲しい」は**ダメ**。
- ③ 保健室で休養し、授業を欠席した人は、原則その日の部活動に参加してはいけません。
- ④ 保健室で休養しても回復せず、授業に出席できない場合は、早退となります。その場合は、担任の先生または学年の先生の許可を得てから早退してください。
- ⑤ マスクはなるべく自分で用意してください。保健室では、問診票の記入と検温をしてからでないとマスクを渡していません。
- ⑥ 保健室にあるものは、勝手に使わず、声をかけてから使うようにしてください。



女子生徒のみなさんへ **保健室に生理用品はありません。**

常にかばんの中に入れておく、手帳やカレンダーに自分の周期や日数を記入しておくなど、自己管理できるようになってください。(生理用品は購買部で購入することもできます。)