

保健だより

令和3年4月8日
中野区立明和中学校
保健室
『保健室の利用の仕方』号



このような時に利用します

けがをした時、 からだの調子が悪い時

*けがをした時、簡単な手当てや病院に行くまでの応急処置を行います。

*からだの調子が悪い時や気分が悪くなった時に休養します。原則、1時間までです。



悩みや相談したいことがある時

悩みや不安に思うことがある時、イライラする時、誰かにちょっと聞いてほしいと思うことがある時…。そんな時は、休み時間や放課後を利用して気軽に保健室に来てみてください。話をするだけでも気分がすっきりすることもあります。



からだや健康について知りたい時

自分のからだについて疑問に思う事や健康について知りたいことがある時には、保健室にある本や資料などで調べることができます。また、自分の身長や体重などを測定することもできます。自分の体や健康について興味・関心を持つことはとても良いことです。休み時間や放課後を利用して一緒に健康について考えていきましょう。



保健室は薬局ではありません・・・。

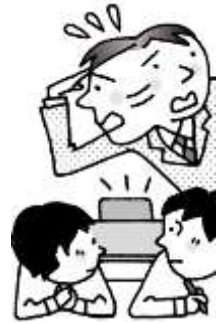
保健室には内服薬（飲み薬）はありません。薬は人によって効きすぎたり効かなかったりと、“合う・合わない”があるからです。みなさん一人一人に合う薬を学校で準備するのは難しいので、薬が必要な場合は各自で用意しましょう。

◆別紙にて『保護者の皆様にお願い』（出席停止について等）、『災害共済給付制度について』も配布してあります。こちらもよく読んでおいてください。



利用する時の注意

◆保健室を利用するときは、『保健室利用カード』を使って利用します。



授業中の場合

『保健室利用カード』を授業担当の先生に記入してもらい、それを持って保健室に行く。



授業の先生に断りなく来てしまうと、「登校しているはずなのに授業にいない、どうしたのだろう…」と心配してしまいます。自分の居場所を知らせるためにも必ず先生に書いてもらいましょう。

休み時間の場合

『保健室連絡票』を次の授業の先生（または職員室にいらっしゃる学年の先生）に記入してもらい、それを持って保健室に行く。

※職員室に次の授業担当の先生がいらっしゃらない場合は、学年の先生または養護教諭に相談してください。

- ◆保健室での対応が終了したら、『保健室利用カード』を持って授業へ戻る。
→授業担当の先生にカードを渡してください。
- ◆保健室での休養は原則1時間です。
- ◆保健室ではケガをした当日の応急手当のみで、継続した手当は行いません。湿布等の取り替え等は家庭で行うようにしてください。
- ◆保健室のものを許可なく勝手にさわったりしないでください。
- ◆保健室内は、体調の悪い人が優先です。身長等の計測をしに来た人には、場合によっては入室を遠慮してもらうこともあります。
- ◆保健室内ではきちんとした服装で、騒いだりせず、ルールを守りましょう。

みんなが気持ち良く利用できる保健室となるよう、ご協力よろしくお願いします。

