



令和8年 5月
津幡中学校長
養護教諭

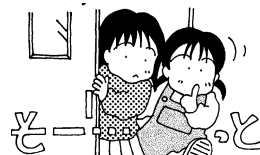
<こんな保健室を目指します>

★ — だれもが、利用しやすい保健室 — ★

どの学年の人でも、男子でも女子でも入室しやすいような雰囲気づくりをします。
大人数でドツと押し寄せると、他の生徒が入室しづらい状況になります。
また、相談などに来室した場合、話しにくくなります。具合の悪い本人のみ入室をお願いします。

★ — 元気を取り戻せる保健室 — ★

心・体のつらい人が、「元気回復のきっかけをつかめるようになる」といいな」と思います。
保健室にはベッドを備えていますので、休養ができます。心を落ち着かせたり
困ったことを相談できるような環境を整えていきます。



★ — やすらげる・安心できる保健室 — ★

何か困ったことが起きたら、気軽に相談にきましょう。一緒に考えて早く体と気持ちを楽にしましょう。
清潔と整理整頓を心がけ、静かで休まる場所になるよう工夫します。
みなさんも利用した物の後始末(使用したベッドの布団の整頓)
借りたものの返却などを守りましょう。



★ — 人に優しくなれる保健室 — ★

病気やけがの人には、やさしく接する心を育てています。
お互いに、やさしい声かけができる場所にしましょう。

★ — 規律のある保健室 — ★

下記の「保健室利用のきまり」を見てください。保健室のものは、先生の許可なく使えません。
「先生ゾーン (床面にテープで印があります)」には入らないでください。先生の机上のものもさわらないでください。

★ — 健康情報を知り成長を実感することができる保健室 — ★

できるだけ新しい情報を備え、みなさんの知りたいことに答えていけるように努力します。気軽に聞いてください。備えている測定器具を使うことができますが、先生に一声かけてください。

♥・🐱・🐰・🌸・🍌・♥・🐱・🐰・🌸・🍌・♥・🐱・🐰・🌸・🍌・保健室利用のきまり

- ① 保健室を利用するときは、必ず会長・副会長に連絡する。
会長・副会長は教科の先生に連絡。
- ② 保健室利用カードを職員室でもらってから来室しましょう。
※けが・緊急の来室は、直接保健室に来室可。
- ③ 保健室で休養できるのは、原則「1時間」。
改善しない場合は、保護者に連絡し早退になります。
- ④ 保健室で飲み薬は出せません。
(痛み止めなど普段から飲んでる薬がある人は自分の体に合ったものをカバンに常備しておきましょう。)

困ったことがあったら、早めに相談しましょう。
解決に向けて一緒に考えます。
心や体が元気ではない時や、学校生活でのアクシデントが起きた時、「困っている」「どうしたらいいかわからない...」等、
様々な問題で来室する生徒も多いためです。
他の先生やカウンセラーにつなげることもできます。



GOODな生活リズム作れていますか？



<p>睡眠</p> <p>✦ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>✦ 毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>✦ 適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>✦ 悩み事や心配事はありませんか？ ✦ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

総括ポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？



原因がわからないときは、保健室で一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどれかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

<p>水分補給</p> <p>水分をこまめにとろう</p>	<p>睡眠</p> <p>ぐっすり眠れる環境を整えよう</p>	<p>体調管理</p> <p>体調を整え丈夫な体を作ろう</p>
--------------------------------------	--	---

がんばりすぎてない？

心を休めるサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

