

保健だより

令和8年9月
輪島中学校保健室

9月の保健目標

生活リズムを整えよう



2学期が始まりました。友達との再会に刺激を受け、「2学期やるぞ!」と挑戦する意欲が高まっている人も多いと思います。夏休みで心と身体もリフレッシュした勢いで、ここから一気に突き進んでいけるといいですね。行事や勉強など、活躍の場はたくさんありますよ。全力で走る中でも、もし、「疲れたな」や「だるいな」と感じるがあったら少し立ち止まって、睡眠と栄養をしっかりとって充電しましょう。自分のペースを守りながら、挑戦してください。



生活リズムが乱れた人は、朝起きる時間を固定することから始めてみませんか？
熱中症も心配なので、しっかり**朝食**をとってから登校してくださいね。寝る1時間前にはスマホを手放すとぐっすり眠れますよ。

9月9日(水)

出張わじまティーンラボ

時間 15:30-17:00

場所 多目的室



一人でもお友達とでも参加できます。
ぜひ来てみてください!



～保健室の利用について～

誰もが安心して利用するための再確認!

- 休養している人がいるかもしれません。静かに入室してください。休養者のことをのぞいたりしません。
- 休養は原則1時間です。
授業への復帰が難しい場合は保護者に連絡します。
- 保健室では、学校でけがをした時の応急処置を行います。ガーゼ交換などの継続的な手当は実施できません。
- 薬、湿布薬、コンタクトレンズの保存液はありません。
各自で用意をしてください。
- 身長計など、保健室にあるものを使用したい時は、
一声かけてから使ってください。

保護者の皆様へ

- ・冷水器の一部が使用できません。お子様に飲み物を持たせてください。
- ・日頃からの健康観察ありがとうございます。お子様の体調がすぐれないとき(頭痛・腹痛・発熱がある、咳・鼻水が続く、だるい、食欲がない)は、無理をせずゆっくり休養するようお願いいたします。
- ・熱中症対策として、水分補給やクールダウンなど行っています。過度の発汗により脱水症状が疑われる場合、応急処置として経口補水液(OS-1)を飲ませることがあります。持病や塩分制限等で使用を控えた場合は、お手数ですが保健室までご連絡いただけますようお願いいたします。

原材料名

ブドウ糖(国内製造)、果糖、食塩/クエン酸(Na)、塩化 K、リン酸 Na、塩化 Mg、甘味料(スクラロース)、香料
アレルギー物質(28品目中)

該当なし