

# 保健だより

## 新学期スタート

新しいことが一杯の新

学期がスタートしました。

環境の変化に加え四月

は行事も多いので知ら

ず知らず緊張し、思そ

るより疲れていること

が多いものです。

短かくても、ホッとでき

る時間を大切にしまし

よう。

時は春、あたたかな

春風と、うららかな日

ざしに、心も体もやわら

かくほぐれていくようです。

## 4月の保健行事

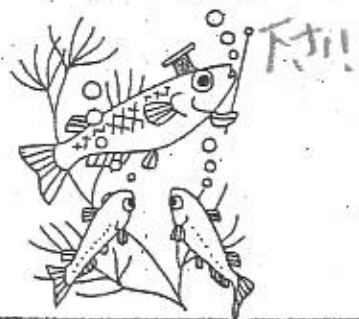
14日(木) = 測定・聴か・視か  
3年

15日(木) = 測定・聴か・視か  
2年

16日(金) = 測定・聴か・視か  
1年  
検尿(全員)  
(1回目)

20日(火) 検尿(2回目)

※体操服が必要  
です。忘れがいで



## 保健室でのルールを守ろう

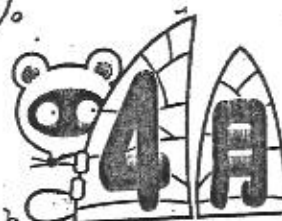
◎ 保健室は、いろいろな人が 出入りします。ルールを守り、  
利用しましょう。

・保健室の乗は勝手に使わないこと。

・がまんできそうなら なるべく休憩時間に来るようにしましょう。

・具合の悪い人が 休んでいる時は静かにしましょう。  
(休養は1時間)

・保健室で手あてを受けた時は 必ず家の人に話しましょう。



私が保健室の  
**サカタ** です。  
よろしくお願ひします。



こんなとき

保健室が  
お役に立ちます。

※ケガや病気をした時

「くすり!!」「ツツッくれ〜」はダメです。

「いつ」「どこで」「何をしていた」具合が、おたのかが  
教えて下さい。

「どこが」「どんなふうに」「痛いのか(具合が悪いのか)  
できるだけくわしく話してください。

※心や体の勉強をした時  
心や体について知るところです。いつでも言っ  
て下さい。(測定します。お教えします。)

※心配なことがある時  
心や体の悩みの相談にのります。  
話をするだけでも 気が楽になりますよ。

## 保健室で飲み薬は出しません

保健室に来て「薬をください」という人  
がいますが、保健室には飲み薬(内服薬)  
はありません。保健室は医療機関ではない  
ので、1人ひとりの症状や体質に合わせた  
薬を出すことができないからです。

体調が悪くなったときには、薬を出すか  
わりに、その原因をいっしょに考え、様子  
を見て、一時的にベッドで休養するか、病  
院に受診した方がよいかを考えます。

どうしても薬が必要な人は、家の人と話  
し合って、自分に合った薬を持ってくるよ  
うにしてください。(ただし、自分で薬を  
管理し、正しく飲む人に限ります)

