

保健室の芝です。さて、新年度が始まりました。環境が変わり、たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、ワクワクしたり、ときには不安になったり心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。ときには、やわらかな春風を感じながら、のんびり過ごす時間も大切にしてください。保健室からも、みなさんのことを応援しています。1年間よろしくお祈いします！

### 保健室ってこんなところ

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



新年度が始まるにあたり  
体調面で何か不安がある  
場合は、保健室まで相談  
に来てください。

## 健康診断

がはじまります

健康診断を正しく受けるために

4月から早速健康診断が始まります。

今の自分の体の状態を知り、学習や運動など学校生活を送るうえで、注意することがないかを調べる大切な行事です。詳しい日程は「健康診断の日程」を見てください。

## 保健室からのお知らせ

内科検診では、スクリーンなどを使い、ほかの人から見えないようにしますが、完全な個室ではありません。配慮が必要な場合は、担任の先生、または保健室まで連絡してください。



当日（または  
当日まで）に  
気をつけること

- ☑ 歯みがきをていねいしておく
- ☑ 爪を切っておく
- ☑ メガネやコンタクトレンズを  
忘れないように
- ☑ 決められた服装があれば忘れずに
- ☑ 耳そうじしておく  
(傷つけないように注意)

## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」を  
そのままにしないでくださいね



## 災害共済給付制度 についてのお知らせ

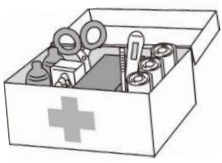
学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払額が1,500円)以上が対象です。給付の時効は受診した月から2年間です。早めに学校までお知らせください。

通学中

授業中や  
課外活動

休み時間や  
放課後

部活動中



ほけんしつ

# 保健室って こんなところですよ

みんなで気持ちよく  
保健室を利用しましょう。

こんなとき

保健室にきてください



ケガをしたとき



具合が悪いとき



自分のからだについて  
知りたいことがあるとき



悩みがあるとき…など

守ってください 保健室のルール

- ① 授業中の保健室利用は、ケガや体調不良でも“授業欠席”になります。緊急時以外は休憩時間に利用しましょう。
- ② 保健室利用前は、担任や授業の先生に伝えてから利用してください。
- ③ 保健室で休養している人がいるかもしれません。来室時は、静かに入ってきてください。
- ④ 保健室のものは勝手に触らないでください。
- ⑤ 保健室の中では、飲食・携帯電話の使用・大きな声での会話は禁止です。
- ⑥ 保健室での休養は“授業の1時間”です。1時間経っても回復しない場合は、早退をすすめます。
- ⑦ 保健室では、薬は渡していません。必要な薬は、自分で自宅から用意してください。

！知っておこう！

応急手当

ケガをして保健室を利用する場合は、自分でできる応急手当をしてから、保健室を利用できるようにしましょう。

すり傷・切り傷

水道水で傷口のよごれを洗い流す。

出血していたら、清潔なハンカチなどをあてて強く押さえ、血を止める。



ケガや体調不良で保健室を来室した場合は、状況を詳しく教えてください。

鼻血

やや下を向いて、小鼻の上をぎゅっとつまむ。

