

保健室

健康の自己管理能力を身につけることは、とても必要なことです。充実した学校生活を送ることができるよう、自分の心身の状態を把握し、体調管理していきましょう。

1 保健室の利用について

(1) 体調が悪いときやけがをした時は、授業担当の先生に申し出て、保健室で手当てを受けましょう。

※ 保健室は医療機関ではないので、投薬等は行わず、応急手当のみ行います。帰宅後は必要に応じて、医療機関を受診してください。

(2) 保健室利用後は「保健室休養・在室連絡票」を渡しますので、授業担当の先生の印を受け、最後にホーム担任に提出してください。



2 健康管理について

健康診断の結果、要治療・要精検の指示を受けた場合、できるだけ早く受診し、結果を学校に報告してください。

3 感染症による出席停止について

感染症により登校できなかつた期間は出席停止扱いとなりますので、「感染症による欠席届」と「出校停止届」を学校に提出してください。(用紙は、登校再開後に学校にて配付)

なお「感染症による欠席届」に「医療機関の領収書」と「薬剤指示書」の写しを添付して下さい。

学校感染症「学校保健安全法施行規則」 平成27年4月1日施行

* 出席停止の期間

<第1種>…治癒するまで。

<第2種>…病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りでない。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで。
麻疹	解熱した後3日を経過するまで。
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は、舌下腺の腫脹が始まった後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで。
風しん	発しんが消失するまで。
水痘	すべての発しんが痂皮化するまで。
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで。

<第3種>…病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで。

4 (独) 日本スポーツ振興センターについて

(1) 学校の管理下や登下校中にけが等をして、医療機関で治療を受けた場合は、災害共済給付金の申請を行うことができます。けが等をした場合は、速やかに授業担当の先生、顧問、もしくは保健室に報告し、手続きに必要な書類を受け取り、給付申請の相談をして下さい。

(2) 給付申請の時効は、受傷日から2年間です。また医療費の支給は、初診より最長10年間行われます。

(3) 市町子ども医療費助成等公的な医療補助を受けている場合は、必ず学校へ申告して下さい。

相談室

人は誰でもその人なりにいろんな悩みを持っています。他の人から見ればなんでもないことが、その人にとっては人生が暗くなるくらいに辛いこともあります。誰かに話せば気持ちが楽になることもなかなか自分を素直に表現できず、いつも重い気持ちを抱えていることがあります。どうしようもなく苦しくなったら、あなたは どうしますか…

☆こんな時相談室を利用してください☆

- ・学校に行きたくない、気が重い
- ・友達が出来ない、孤独だ
- ・何をしたらよいかわからない
- ・学校での目標が見あたらない
- ・男女間の問題で悩んでいる
- ・幸せとは何だろう、自分とは何だろう、自分の性格がわからない
- ・意欲がわからない、勉強方法がわからない
- ・いじめにあって困っている
- ・自分は周囲から誤解されている
- ・部活動と勉強を両立させることが難しい
- ・悪い友達に誘惑されて困っている
- ・思い当たるふしがないのに頭が痛い、病気かなあ



ひとりでパンクするまで我慢しないで！！

相談室は皆さんの相談事を聞く場です。

気軽に相談室を訪ねてみてください。

秘密は堅く守ります。

※スクールカウンセラーの先生にも相談できます。



☆心身をくつろがせる「自律訓練」をしましょう☆

基本姿勢



あおむけに寝る場合
●背骨を軽く伸ばし、両足を少し開く
●ひじやひざは緊張を感じない程度に、こころもち上げる

●床に背く膝かけ、指ははじかけにのせるか、手ももの上におく
●両足は肩幅の広さに広げ、足は床から離れないようにする
●頭の位置はもたれさせず、前にだらんと下げる



1. 基本姿勢
2. 軽く目を閉じ深呼吸
3. 「気持ちがとても落ち着いている」と心の中で繰り返す

自律訓練法の標準公式

- ① 両手・両足が重い
- ② 両手・両足が温かい
- ③ 心臓が静かに打っている
- ④ 空に呼吸をしている
- ⑤ 肩のあたりが温かい
- ⑥ ひたいがすずしい



4. 標準公式①～⑥を順番に練習する
(「重い感じ」「温かい感じ」などが実感できたら次に進む)

とり消しの動作



①両手を握り、少しずつ力を入れて、両腕を5～10回ぐらいたく強く握り締める
②大きく肩上げをするように、2～3回深呼吸を繰り返してから、目を開ける

5. 最後まで終わったら「取り消し」の動作をする

