

# いきいき ☆きら☆きら

表面 保健室の目標

裏面 保健室利用ルール



令和7年 5月

津幡中学校長

池島 隆久

養護教諭

高木佑希恵

## <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。

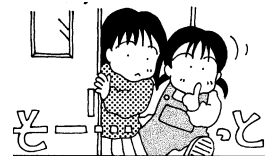
**大人数でドッと押し寄せると、他の生徒が入室しづらい状況になります。**

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 ― ★

体・心のつらい人が、「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 ― ★

すぐに適切な処置ができ、早く症状を軽減できるように努力します。

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。

心の手当てもします。

### ★ ― 規律のある保健室 ― ★

裏面の「保健室利用のきまり」を見てください。

**保健室のものは、何であっても先生の許可なく使えません。**

また、保健室にはいろいろな物品があります。「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、**担任の先生か次の時間の教科の先生、先生に会えなかったら、会長・副会長に連絡します。**(会長・副会長は教科の先生に必ず連絡すること。)  
時々、休み時間内に対応できない場合があります。
- ② **病気の来室は、保健室利用カード(ピンク色の用紙)が必要です。**  
**まず職員室に行き、カードをもらいます。**  
学年の先生が保健室に行っていることの確認ができ、担任や教科担任が「授業にいない生徒の把握」ができる仕組みになっています。急ぎのけがの来室は、直接保健室に来室してもかまいません。
- ③ **休み時間のはじめの時間帯に来室しましょう。**次の授業に遅れないためです。
- ④ **症状が軽いときは、本人だけが来室するようにしましょう。**  
頭部の打撲など、ひどい症状のときは、付き添いは必要です。**休養は、原則「1時間」**です。  
状態が改善されない場合は、保護者に連絡し早退になります。長い時間の休養はできません。
- ⑤ **保健室では飲み薬は出せません。**  
(片頭痛が起きる可能性のある人は自分に合ったものをカバンに常備しておきましょう。)
- ⑥ **必ず来室の記録を書いてください。体の様子を書きます。**  
**検温は座って測定したら、必ず記録をしてください。**
- ⑦ けが・病気・相談の人など、保健室は多くの生徒が利用します。昨年の来室は、1824件でした。  
**緊急度合いによって、対応順番がかわります。**
- ⑧ 入室・退出の挨拶もしっかりしましょう。  
「ありがとうございました」を聞くと先生も元気が出てきます。
- ⑨ **先生が保健室にいないとき、すぐに職員室に来てたずねてください。**  
**先生がいない保健室に1人でいないでください。**  
(会議や出張などでいないこともあります。なるべく保健室前に表示をしておくようにします。)
- ⑩ **困ったことがあったら、どんなことでも早めに相談しましょう。**  
解決に向けて一緒に考えます。いつでも、声をかけてください。  
**心の不調もOKです。「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のです。**  
**体や心が元気でないときや、学校生活でのアクシデントが起きた時、気軽に相談してください。**  
**他の先生やカウンセラーにつなげることもできます。**  
**お話を聴き、一緒に考えることでうまくいく場合もあります。**



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！



水分補給

水分をこまめにとろう



睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう