



スマイル

2018.4.6
田上中学校 保健室
No.1

入学・進級おめでとうございます。平成30年度がスタートしました。学校生活を充実したものにするには「健康」でいることが大切です。今年度も健康な生活を心がけて実りある学校生活にしましょう。



保健室の利用について

保健室は、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができるようサポートするところです。田上中生全員が気持ちよく使えるよう以下のことをお願いします。



保健室にいることがわかるようにしましょう

田上中の先生方は、みなさんが授業にいないととても心配です。休み時間でも授業にかかりそうな場合は、授業の先生に保健室にいることがわかるようにしてください。(頼まれた人も忘れずに先生に伝えてくださいね。)



休養している人がいるときは静かにしましょう

休んでいる人への思いやりを大切にしてください。また、ベッドやソファで遊んだり、無断で寝たりしないでください。



保健室にきた理由をきちんと伝えましょう

保健室にきた理由を振り返ることでなぜ具合が悪くなったか、けがをしたのかが見えてきます。そうしたら、予防法を考えましょう。なかなか予防法が浮かばない人は、一緒に考えましょう。悩み事、相談もいつでも話してください。

自分でできる手当てをしてからきましょう

例えば、グラウンドで転んで傷口のまわりが砂だらけになっていたら傷口を洗ってからきましょう。そうすることで、清潔になるし、手当ても早く終わります。他にも自分でできる手当てはあります。このおたよりで紹介していく予定です。





保健室はお医者さんではありません

保健室は、一時的に休んだり、応急処置行ったりするところです。保健室で、できることできないことを理解して利用しましょう。

保健室で できること、できないこと

けがの手当て (○)

体育で足首をひねったなど学校でけがをした際は、手当てをすることができます。しかし、

継続した手当て (×)

まだ、痛いから湿布を交換するといったことはできません。保健室では応急処置のみ。治療は病院で！



薬をもらう (×)

保健室で内服薬を渡すことは出来ません。必要な薬は自分で用意しましょう。「今日は薬を忘れて具合が悪い。」とならないように必要時、飲めるよう準備をしておきましょう。



保健室ですっと休む (×)

保健室での休養は原則1時間。それでも回復しない場合は早退となります。



家庭でのけがを手当てする (×)

保健室の物品は学校でけがをした人のために準備しているものです。家庭でのけがは家庭で対応してください。マスク、ティッシュも自分で用意しましょう。保健室は道具屋さんではありません。



養護教諭の **ながさわ ゆみ** 長澤祐美 です。



みなさんはじめまして。燕市立分水中学校から来ました。長澤祐美です。今年度、保健室からみなさんの健康のお手伝いをします。よろしくお願いします。

