

保健室から

みなさん、進学・進級おめでとうございます。保健室では、みなさんの学校生活を健康面からサポートしていきます。けがをした時、具合が悪い時、悩み事を相談したい時、身体や健康について知りたい時など、遠慮せず保健室に来てくださいね。みんなが気持ちよく過ごせる保健室にするためにも、ルールやマナーを守って利用しましょう。

1. 保健室は、こんな時に利用します

- ①けがや病気をしたとき（応急手当をします）
- ②2計測など、健康診断をしてほしいとき
- ③体や心の悩みや相談事があるとき
- ④体や健康について調べたいことがあるとき



2. 保健室利用のきまり

- ①来室する時は、担任か次の授業の先生に言ってから来てください。
先生が見つからないときもあると思いますが、その時は必ず友だちに伝えましょう。
- ②来室時はノック・あいさつ等、礼儀に気を付けましょう。
- ③基本、その日のケガにしか対応しません。
* 保健室は病院ではないので、家庭でのケガや継続した治療・手当はできません。
- ④休養は原則1時間までです。1時間休養しても治らない場合は早退して休むか、病院を受診しましょう。
* ベッドを使ったらきれいに整えてから出ましょう。
- ⑤保健室では飲み薬は出せません。必要になる可能性がある人は必ず自分の薬を持参してください。
* アレルギーの危険もあります。友だち同士での薬の貸し借りは絶対にしてはいけません。
- ⑥マスクや生理用品等、消耗品を借りることができますが、借りたら必ず新品を返しましょう。
- ⑦ジャージが汚れてしまった場合は、保健室にあるジャージを貸し出せます。必ずおうちで洗濯してから返してください。
- ⑧保健室にあるものを勝手に触ってはいけません。絆創膏や湿布も無断で使用しないでください。
- ⑨他の人の迷惑にならないよう、声の大きさに注意しましょう。
- ⑩身長や体重を測りたい場合は、必ず先生に一声かけて利用しましょう。
- ⑪自分の身体やケガの様子は自分で伝えましょう。
- ⑫先生が保健室にいないとき、すぐに職員室にいる先生を呼びましょう。先生がいない保健室に1人ではいってはいけません。入室せず、すぐに職員室にいる先生を呼びましょう。
- ⑬困ったことがあったら、どんなことでも早めに相談してください。

3. 健康に過ごすために

中学校では勉強や部活など、やりたいこと・やらなくてはいけないことが増えて、小学校と比べると忙しくなりますよね。様々なことに挑戦する上で、健康でないと何もできません。その中でも生活リズムを整えることは、体力と共に生活の基本です。年に数回、生活リズムを整え、振り返る機会がありますが、日頃から下記の「香中の生活リズムのめやす」をもとに意識して生活していきましょう。

香中の生活リズムのめやす

- ◆朝食・・・・・・・・・・・・・・・・・・毎食2品以上（主食・おかず1品）食べる
- ◆起きる時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・6時30分までに
- ◆メディア（動画視聴・ゲーム・SNS）総接触時・・・・2時間以内（休日4時間）
- ◆運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・毎日香中坂を歩く or 週2回30分以上
- ◆家庭での学習・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間半以上
- ◆寝る時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・夜11時までに

