

# 保健だより

R3.7月

守谷高校保健室



定期健康診断の日程が全て終了しました。

歯科検診結果は全員に通知しています。う歯（虫歯）がある人、歯肉で要精検がある人は受診をお願いいたします。う歯がなくても、定期的に検診を受けることは大切なことです。1年に1回はチェックを受けましょう。

視力検査で、C・Dの人は、眼科での詳しい視力検査をお願いいたします。矯正（眼鏡・コンタクト）をしている人も度が合っているか診てもらいましょう。

心臓検診と尿検査で要請密検査対象になった生徒には、夏休み前にお手紙を配布します。医師に記入していただく用紙がありますので、受診をお願いいたします。

「まさか！」に

注意

熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから  
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

「ない」と「なければ」



入学、進級から3か月が  
んばりすぎた体や心にこんな  
「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな—と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいなら—。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



## 保健室からのお願い

6月に入り、気候の変化や環境の変化で、心身の不調を訴えて来室する人が増えてきました。来室時には問診をしますが、休む場所も限られています。改めて保健室のルールをお伝えしますので、よく読んでおいてください。

## 保健室の利用について

保健室は、誰もが必要な時に利用できる場所です。  
みんなが利用する場所なので、基本的な約束事があります。  
ルールを守って、マナーよく利用しましょう。



- ① 来室時は挨拶を忘れずに。その後、利用の目的（けがや体の状態）をはっきりと伝える。
- ② 食べ物を口に入れながら入室しない。（あめやガム、飲み物など）
- ③ 原則として休み時間に利用し、授業に遅れないように心がける。
- ④ 授業中に保健室を利用する場合、付き添いの人は必要なときのみ。
- ⑤ 保健室での休養は、原則として1時間です。（場合によっては例外もあります。）
- ⑥ 保健室の利用・休養時は、静かにする。他人に迷惑をかけることのないように。
- ⑦ ベッドは、横になる必要がある人のみ使用します。許可無くベッドスペースに立ち入らない。ベッドを使用した後は、布団をきれいに元の状態に戻す。
- ⑧ 保健室内の備品・医薬品等を許可なく使用しない。
- ⑨ 保健室は病院や薬局ではないので、内服薬（飲み薬）は与えることはできません。  
必要な場合は自分で用意し常備する。 ※マスクや生理用品も各自で準備するものです。
- ⑩ 保健室休養時は、授業中と同じく携帯電話の使用はしない。座位休養時は、ポケットに入れておく。ベッド休養時は、保健室の保管箱に入れておく。
- ⑪ 養護教諭が出張等で不在の場合、緊急時は職員室の先生へ必ず相談する。  
（不在時は、緊急時を除き自己管理を心がけ、利用・休養は控えるようにお願いします。）
- ⑫ 保健室を利用する場合、「**保健室利用チェック票**」を職員室で担任または学年の先生に記入していただき必ず持参して保健室に来室する。所在不明は困りますので、授業の先生への連絡も可能な限りするようにしましょう。「保健室利用チェック票」は職員室にあります。
- ⑬ 退室時に発行される「**保健室来室カード**」は、生徒の所在と健康状態を先生方が把握するためのものです。下記のように必ず先生へ提出してください。

授業中に教室へ戻った場合 →（授業担当の先生へ）  
休み時間に教室へ戻った場合 →（担任の先生へ）

