

# ほけんだより

2021.4.21

関中学校

保健室 No.2

新学期が始まり、2週間がたちましたが、新しい学校生活に体は慣れてきましたか？

環境が変わり、少しまだ少し緊張している人もいます。また、疲れがたまってくる時期でもあります。疲れている時は、無理をせず、しっかり睡眠時間をとって、身体を休め、学校生活にのぞむようにしましょう！体調が悪い時は無理をせず、保健室を利用して下さい。



## 保健室を利用する時のルール

- \* できるだけ休憩時間に利用するようにしましょう。(緊急な場合は除きます。)
- \* 授業は大切な時間です。授業が受けられそうか、そうでないかをよく考え利用しましょう。
- \* 授業にかかる利用は、自分で次の授業の先生に許可を得て、保健室利用カードを記入してから入室しましょう。
- \* 保健室で休養する時間は原則1日1時間とします。

### 保健室では・・・

- ★ 静かに利用してください。大声で話したり、ふざけたりしないようにしましょう。体調不良の人が休んでいる時は、用がない人や緊急以外の人利用は控えてください。
- ★ 保健室内の冷蔵庫や戸棚を勝手に開けないようにしましょう。
- ★ 内服薬（飲み薬）は保健室から渡せません。必要になる可能性がある人は必ず自分のお薬を持参してください。（目薬も含む）
- ★ 保健室のホットパック・膝掛けには数に限りがあります。体調やその日の気候に合わせて、各自防寒対策をしましょう。
- ★ 忘れ物の貸し出し（体操服・制服忘れ等）はしていません。
- ★ 保健室内でルールを守れない行動が見られた場合は、退室してもらいます。

けがをした場合はあくまでも「応急処置」の範囲にとどまりますので  
帰宅後は必要に応じて専門医を受診し指示を仰ぐようにしてください。



### 保健室からのお知らせ

学校では消毒用アルコールを頻繁に使用します。消毒薬のアレルギーがある人、気分が悪くなったことがある人は、学校までお知らせください。

### 5月のカウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

10日(月)	午前
17日(月)	午後
24日(月)	午前

\*時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：麻生までご連絡ください\*