



H30. 4. 10発行

清 原 中
保 健 室

入学・進級おめでとうございます。新年度が始まり、「勉強や部活動を頑張ろう!」「たくさん友達を作ろう!」といろいろな目標を立てているのではないのでしょうか。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。翌日までの疲れを引きずらないように、ゆっくり休む時間を取りましょう。

みなさんが心身ともに健康で笑顔があふれる毎日を過ごすことができるようにサポートしていきたいと思います。よろしくお願いします。



●心と体の健康観察をしましょう●

元気に学校生活が送れるように、登校前に健康観察をしましょう。

朝から体調がすぐれない時には、無理をせず家庭で休養するようにして、症状によっては医療機関を受診してください。

～健康観察のポイント～

- ☐ 熱や具合の悪いところはないですか？
- ☐ 朝ごはんはきちんと食べましたか？
- ☐ 睡眠はしっかりとれましたか？
- ☐ 心配ごとや悩みごとはないですか？
- ☐ 排便はありましたか？
下痢や便秘はしていませんか？

給食後に歯をみがきましょう!

中学生は永久歯が生えそろう時期のため、丁寧に歯みがきをすることが大切です。

給食後も歯みがきをして気持ちよく過ごすためにも、年度初めに歯ブラシを準備しましょう!



給食後の歯みがきの約束

給食後、水道で歯をみがきましょう。歩きながらの歯みがきは大きな事故につながるので、絶対にやめましょう。奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と歯肉の境目などみがき残しの多いところに気を付けながらみがきましょう。

春は眠い...
改善ポイント

暖かくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？原因は諸説あります。例えば、寒い時に活発だった交感神経と、暖かくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。

改善ポイントは睡眠リズムを整えることにあります。

- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる。
- 朝食を決まった時間に食べる。
- 寝る前の光の刺激（テレビ、スマートフォン）を控える。



4月の保健目標

自分の体を知ろう!

わかるかな？

保健室のルール

みなさんが気持ちよく保健室を利用するために、ルールを守りましょう!



保健室に来室する前は...

- できるだけ学級担任や教科担任に許可をもらってから利用しましょう。
※緊急の時は直接来てもいいですが、周りの人に伝えてもらいましょう。
- 傷口が汚れている時は、必ず水道水で洗ってから来室しましょう。

保健室に来室した時は...

- 入退室時はあいさつをしましょう。
- 具合の悪い人が休んでいることがあります。静かに利用しましょう。
- 保健室にあるものは、先生に声をかけてから使用しましょう。
- けがで利用した場合は、記録用紙にけがの状況を記入しましょう。
- けがをした理由や体の具合をはっきりと伝えましょう。
 - ・けがの場合：いつ／どこで／何をしていた／どうしたのか
 - ・病気の場合：いつから／どこが／どうしたのか



来室した後は...

- 使ったものや借りたものは必ず戻しましょう。
- 保護者の方にも保健室を利用したことを伝えておきましょう。

●学校医・学校歯科医・学校薬剤師一覧●

お世話になる先生方を紹介します!



内 科	齊藤内科クリニック	齊藤 達也 先生	Tel 028-667-8833
	平野医院	平野 良郎 先生	Tel 028-667-8778
眼 科	福島眼科医院	福島 一哉 先生	Tel 028-660-6115
耳鼻科	耳鼻咽喉科すがわらクリニック		
		菅原 公明 先生	Tel 028-633-8800
歯 科	印出井歯科医院	印出井 敏英 先生	Tel 028-624-5861
	廣中歯科医院	廣中 俊賢 先生	Tel 028-638-8148
薬剤師	杉浦 順子 先生		