

ここ 国本中に健あり



ありんこパワー

国本中学校保健だより No.1
平成31年 4月16日

*保健だよりは「元気キッズ通信」から「国本中（ここ）に健あり」に変わります！
国本中のみなさんが健康であるように願いを込めました。



養護教諭の ^{ほそだ} 細田 です。
宇都宮市内の峰小学校から来ました。
国本中学校での毎日がとても楽しいです。
どうぞ、よろしくお願いします。

保健室ってこんなところですよ。

健康診断などを実施します。
自分の体を自覚し、健康の保持増進のために必要な検査や治療を勧めます。

学校の環境衛生管理をします。水質検査や空気の検査、明るさの検査などをします。

学校には決められた学校医（内科・眼科・耳鼻科）・学校歯科医・学校薬剤師がいます。専門の先生に相談したりします。

体のことや健康についての学習をして、習慣化や実践ができるようにお手伝いします。



心の健康についても考えたり、心の問題について相談をしたりします。ひとりで悩んでいないで、どうぞ相談に来てください。

気分が悪いとき休んだり、けがをしたとき手当てをしたりします。

*休養は1時間程度としています。1時間休養しても回復しない場合は早退を勧めます。
*ご家庭へは「緊急連絡カード」を見て連絡します。場合によってはお迎えをお願いしますので、よろしくお願いします。

保健室は、いつも国本中のみなさんの成長と健康を見守っています。心や体について困ったことがあったら、どうぞ、気軽に声をかけてください。いっしょに楽しい学校生活を送りましょう。

国本中学校保健室の利用の決まり

- 1 教室にある「保健室利用カード」に自分で記入し、担任または教科担任の先生に許可をもらって、保健室に来ます。
- 2 自分の体の具合やけがの状況など必要な情報を言いましょう。
- 3 保健室を利用した日は無理をせずに生活しましょう。