

ほけんだより

4月号

大庄北中学校保健室
R7.4.14



みんなの学校生活、お手伝い



ほけんしつ

みんなの保健室。ルールとマナーを守ってね

ご入学・ご進級おめでとうございます(^^) /
皆さんの心と体が健康に保てるようサポートします養
護教諭の【庄司み子】です。いつも白衣を着ていま
す。早く皆さんの顔と名前を覚えたいので、保健室以
外でも声をかけてくださいね。そして、ひと月に1回の
ペースですが、保健だよりや保健室前の掲示板に健康
に関する情報を発信していきます。ぜひ、読んでくださ
い。成長していく皆さんにたくさん出会えますように。



保健室で
待っています!

体調が悪いとき

一時的な休養ができます



けがをしたとき

応急手当をします

悩みや困りごとがあるとき

話をきいて一緒に対応策を考えます



体・心・性などについて知りたいとき

参考になる本もそろっています



- 授業にかかりそうな時は、環境委員、もしくは、学年の先生に伝えてから来室をしよう。
- 授業中の来室は「保健室来室票」を渡します。教科の先生に必ず渡してください。
- 飲み薬の使用、テーピングや湿潤療法も行いません。消毒や湿布は基本は使わず『冷やす・あたためる』を基本の手当てとします。
- 身長や体重を測ることはできますが、休養者や相談者がいる時は、控えてください。



心が疲れたり、悩みを抱えてしまった時、思いを聴いてもらうだけで楽になることがあります。相談に来てください。また、ゆっくり話がしたい場合は、放課後に来てください。相談する力は、生きる上でとても大切な力なんですよ。

今月の保健室掲示板は・・・健康診断

学校生活を元気に過ごすために！！まず体のチェックを行うのが健康診断。身体測定、尿検査、内科検診、心臓検診、眼科検診、耳鼻科検診・・・4月、5月に実施する検診がたくさんあります。それぞれの内容を保健室前に掲示しているので、通る時に是非、読んでみてください。学校健診はスクリーニング(集団の中からふるい分ける)ですので、異常があったからといって必ず病気と言うわけではありません。受診のお知らせをもらったらず必ず病院へ行き、詳しい検査を受けるようにしましょう。



皆さんの大切な体をしっかり診るよ。内科検診では体操服を忘れないでね～

感情のコップはあふれると・・・こぼれる

対面式で生徒指導担当の井上先生からは、心のコップのお話がありました。ここでは感情のコップについて説明します。イライラな気持ちが続くと、コップに水が溜まるようにどんどん溜まり、すれすれのところまでくると、ちょっと嫌なことがあったり、誰かに何かを言われると、コップから水が溢れるように、イライラの感情がバーンと爆発することがあります。もし、コップの水が半分位だったら、ささいな事では爆発しない＝感情があふれださない事も多いです。感情のコップがいっぱいになってしまう前に、少しずつ、溜まりそうになったらうまく感情をはきだすことが大切です。言葉に出して、誰かに話を聞いてもらったり、感情が穏やかになるような行動をしたりと、コップに余裕ができるよう心がけていきたいですね。



～保護者の皆さまへ～

大庄北中に来てまだ2年目ですが、さまざまな場面で自分らしさを大切に過ごしている生徒さんにたくさん出会いました。お互いを認め合い、温かく受け入れる雰囲気がある素敵な学校だと感じています。体も心も変化の多い思春期ですが、親も子も成長が楽しめる時期でもあります。保健室でも、充電出来たり、安心できる場所になるよう努めてまいります。もし、お子様の健康面で何か不安なこと相談事等ありましたら、お気軽にご相談ください。