



令和5年4月10日
足立区立千寿桜堤中学校
保健室

養護教諭の樽見志歩です。

入学・進級おめでとうございます。皆さんが健康・安全に、そして楽しく学校生活を送ることができるように保健室から精一杯サポートしたいと思います。心や体が「しんどいな」と感じたらいつでも保健室に来てくださいね。

保健室利用について

来る前にひとこと

「けが・体調不良相談票」を記入して必ず先生や周りの人に一言伝えてから来てください。基本的に休み時間の利用になります。

あいさつを忘れずに

保健室へ入るときも職員室へ入る時と同じように、ノックをしてあいさつをしましょう。

勝手に入らない、さわらない

保健室に先生が不在の時は職員室の先生に声をかけましょう。保健室の物を勝手に使ったりさわったりはしないでください。

応急手当だけです

家や休み中のけが、前にケガしたところの手当てはお家でしてきましょう。保健室は応急手当だけです。

保健室での休養は基本的に1時間です

1時間で回復しない場合は、早退してお家でゆっくり休むか、病院に受診しましょう。また、保健室で薬は渡せません。

さわがない

保健室は、体調の悪い人が休む場所です。大きな声を出したりさわいだりしないでください。

心のケアも大切… まずは生活を整えることからスタート

学校が始まって心配や不安なことも多いと思います。学校では、みなさんの悩みを聞いてくれるスクールカウンセラーの先生方がいらっしゃいます。何か不安や悩みがあったらスクールカウンセラーの先生方に相談しながら、体だけでなく心のケアも大切にしていきましょう。保健室にもいつでも相談に来てくださいね。

また、慣れない環境に疲れたりストレスが溜まったりすると思います。日光を浴びること、適度な運動をすること、しっかりと睡眠をとることで、気持ちを安定させる「セロトニン」という物質が増え、ストレス軽減に効果的です。