

ほけんだより

平成28年4月14日
北区立王子桜中学校



新年度が始まって1週間が経ちました。
クラスの雰囲気には慣れましたか？
もしかすると、少しずつ見えないうらみのような疲労が
たまってきているかもしれません。疲労がたまりすぎて
大きな症状に出てしまわないよう、毎日ゆとり
休養をとってリフレッシュできる時間を確保してください。

それでもどうしても体や心につらい部分があるときは、無理をしないで話を
してください。私は保健室から王子桜中のみなさんを見守っています。
カウンセラー室には、増田先生と石井先生がいて下さり、みなさんを見守ります。
(増田先生は、毎週火曜日、石井先生は月1〜2回月曜日に行われます)
体と心の状態は、つながっています。少しは調子が良くない部分がある時は、
早目に対応していきましょう。みなさんが心身共に健康に暮らせることを応援していきます。

学校医の先生方です。

健康診断や環境衛生検査でお世話になります。



	氏名	住所	電話番号
内科	小泉 大樹先生	王子1-14-3	(3911)0128
眼科	杉田由紀子先生	王子1-22-5-201	(3912)0020
耳鼻科	向井 康朗先生	十条仲原1-4-12	(3907)3387
歯科	坪井 温 先生	王子2-30-10-2階	(3919)8900
薬剤師	屋川 美晴先生	王子4-24-13	(3911)2509
精神科	田中 和秋先生	西ヶ原2-46-9	(3917)6561

◎よく読んでおいてください。



＜保健室の利用の仕方＞

生徒用

学校でけがをしたり具合が悪くなったときは、保健室を利用してください。
また、それ以外にも身長や体重を測ったり、相談があるときなどは保健室へ来てください。
ただ、保健室には使用上のルールがあります。
王子桜中学校のみなさんにとって、気持ちのいい保健室となるように協力をお願いします。

☆保健室へ来るときは☆

- 授業中：授業担当の先生に断って、許可を得てから入室します。
付き添いが必要な時は保健委員をお願いしてください。
- 休み時間：けがをしたときや体調が悪いときは、次の授業担当の先生か担任（学年）
に先生に断ってから入室します。どうしても先生に連絡がとれなかった場
合や緊急の場合には、クラスの保健委員等から連絡してもらうようお願い
してください。

身長計や体重計を使用する時には、
使用前に「〇〇使えます」と一声かけてください。

☆保健室に来たときは☆

- どんな理由で入室したのか、自分の言葉ではっきりと言いましょ。
- けがをしたり具合の悪いときは、『いつ・どこで・どうした・どんな状態か』など自分
の体の状態をしっかりと説明してください。

☆保健室が閉まっているときは☆

- 担任の先生または学年の先生に申し出て、職員室で手当てを受けてください。
- 保健室の鍵が開いていても、先生がいない場合は入りません。

☆保健室での手当☆

- 保健室での休養は1時間までです。回復しない場合は早退になります。
- 授業中に保健室で休養した場合は、放課後の部活動には参加できません。早めに帰宅
して体調を整えましょう。
- 保健室では体の状態を見てアドバイスをします。その後の健康管理の方法も一緒に考
えていきましょう。
- すり傷・切り傷の場合は、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。
- 打撲・突き指・ねんざの時は、まず氷で十分に冷やしてから処置をおこないます。始
めから「湿布ください」と入室するのではなく、「いつから、どうしてけがをした」と
いうことをはっきり話してください。自分の体が今どのような状態かを養護教諭に伝
えてください。

