



保健だより

令和8年5月11日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 山内花菜

✿新生活、そろそろ慣れてきましたか？

あたたかな日差しと涼しい風が心地よくなってきましたね。そんな素敵な季節に新生活をスタートさせた皆さん、今年度はどのような年にしていきたいですか？皆さんがそれぞれの目標を胸に、楽しく安心して学校生活を送ることができるよう、私も日々全力でサポートします。

何か困ったことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね！

✿保健室ってどんなところ？

保健室は、怪我をした時や体調が悪い時はもちろん、「心がもやもやする」「体のことについて不安なことがある」時などに、いつでも誰でも利用できる場所です！

皆さんが安心して来室するための保健室利用のルールは、以下の通りです。

☆保健室を利用するときは・・・

- ・緊急以外は休み時間に利用しましょう。
- ・来室する際は、授業中は教科の先生に、休み時間は次の授業の先生、もしくは学年の先生に伝え、先生が記入した**保健室来室カード**を持って保健室に行きましょう。
- ・組・氏名、健康状態を伝えてから指示を受けましょう。
※来室する前に、自分で出来る応急処置をしてきましょう。
➡腹痛の場合は、まずトイレに行ってから来室しましょう。
転んだすり傷などは、水道水で砂やゴミをしっかりと洗い流しましょう。
- ・保健室に入るときは、入り口で手を消毒します。
- ・退出の際「**来室カード**」を渡しますので、必ずその時間の教科の先生に渡しましょう。

*具合が悪い人が休養している場合があります。保健室付近では、静かにしましょう。

*保健室で休めるのは1時間までです。回復しない場合は、早退となります。

*4月から6月の定期健康診断で保健室を使っている時や、養護教諭が不在の場合は、保健室は閉まっています。そのような時にケガをしたり、具合が悪くなった人は、職員室に行って職員室の先生の指示を受けましょう。

❁健康診断の予定(5月～6月)

- 5月12日(火) 心臓検診(1年生)
- 5月20日(水) 歯科検診(3年生)、尿検査二次回収
- 5月22日(金) 尿検査最終回収
- 6月4日(木) 眼科検診(全学年)
- 6月8日(月) 歯科検診(1年生)
- 6月10日(水) 耳鼻科検診(全学年)
- 6月15日(月) 脊柱モアレ検査(1年生)

どれも皆さんの健康状態を知るための、とても大切な検診です！
前回の回収で尿検査を持ってくるのを忘れてしまった子や提出できなかった子は、必ず5月20日に持ってきてください！😊

❁生活リズムを整えよう！

ゴールデンウィークは楽しく過ごすことができましたか？新しいクラスや環境での生活も1か月が経ち、ゴールデンウィークで朝早くから夜遅くまで楽しい時間を過ごした後のこの時期は、実は体調を崩しやすい時期でもあります。

生活リズムを整え、健康に学校生活を送ることができるようにしましょう！健康に過ごすためのポイントをまとめてみました❁

～心も体も健康に！生活の3つのポイント～

① 寝る時間・起きる時間は毎日固定しよう！🕒

➡寝る時間や起きる時間が毎日バラバラだと、体内時計が狂ってしまいます💧
中学生に必要な睡眠時間は8～10時間。何時に寝たら8時間以上寝られるか、自分の起床時間から逆算して考えてみましょう！

② バランスのいい食事をとろう！🍽️

➡炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンなど、成長期の皆さんに必要な栄養素は毎日充分にとれていますか？忙しい毎日だからこそ、バランスの良い食事で元気に過ごせるようにしましょう！

③ スマホを使う時間を決めよう！

➡眠る前にスマホを使い、ブルーライトを浴びることで脳が覚醒状態になると睡眠の質が下がってしまいます💧スマホは寝る直前は使用を避け、寝る前にはストレッチなどをしてリラックスすると、いい睡眠がとれます！🌸