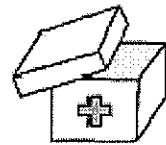


1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活が始まることに、楽しみや緊張・不安など様々な気持ちを感じているのではないのでしょうか。また、思春期であるみなさんは、この1年間で体や心の変化で困ったり、分からないことが出てきたりするかもしれません。そんな時には、健康に学校生活を送ることができるように、保健室がお手伝いします。1年間よろしくお祈りします。

保健室を利用する時の約束

<保健室はどんな所？>

- ① ケガの応急手当をします。
- ② 体調が悪いときに休養することができます。
ただし、原則1時間です。体調が改善しない時は家で休養しましょう。
- ③ 身長や体重、視力の測定をすることができます。
- ④ 体や心の悩みを相談することができます。
- ⑤ 病院ではないので薬をあげることはできません。



<保健室を利用するとき、これだけは守ってね！>

① 保健室に来るまでに

次の授業の先生(もしくは担任の先生)に伝えてから来ましょう。

体育等の移動教室の授業の時でも、教科担当の先生に伝えに行ってもらいます。
(友達に言って来たという人がいますが、必ず自分の責任で先生に伝えましょう。)
授業中に保健室へ来る場合は、教科担当の先生の許可をもらいましょう。

② 保健室に入るとき

- ・ 緊急の時以外は、休み時間に来ましょう。
- ・ 保健室にはノックをしてから入り、自分の言葉で用件を言いましょ！

③ 保健室の中では

- ・ 静かにしましょう！(具合の悪い人が休むところです)
- ・ 室内では清潔を保つために飲食厳禁です。
- ・ 保健室にある物を、勝手に使ってはいけません。使う時は、一言声をかけて下さい。
- ・ ベッドやソファを利用したら、布団をたたむなどきれいに整備しましょう。



CHECK! 今年の定期健康診断は

4月20日(月)です!

毎日の健康のためには、
規則正しい生活習慣が大切!
十分な睡眠やバランスの良い食
事、適度な運動を心がけよう♪

