

保健だより

秩父市立高篠中学校
令和 7年 4月15日

春は過ごしやすいイメージがあると思いますが、寒暖差が大きく気温の変化に対応するために体が疲れやすくなったりします。また進級などで知らず知らずのうちに緊張したりして疲れやすくなったりします。

なんとなく調子が悪いな、疲れているなと感じる人はまずは意識して生活リズムを整えましょう。

手当でをるところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

心 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらえるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ?

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



高篠中は給食後の着席
歯磨きを毎日行ってい
ます。口腔内をきれいにす
ることも効果的。自分
の歯を大切にしましょう。
口腔内をきれいにす
ることも効果的。自分
の歯を大切にしましょう。
口腔内をきれいにす
ることも効果的。自分
の歯を大切にしましょう。