

保健だより

R8.4.21 目黒高校保健室

新学期が始まって2週間ほど経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境で気を遣うことも多いかもしれません。また、この時季は昼夜の寒暖差もあり体調を崩しやすいです。早めに休養するなど、自分の体調にも気をつけてみてください。保健室を利用することもあるかもしれません。利用ルールも、あらためて確認してください。

保健室で

○ できること

- けがの応急手当て
- 体調が悪くなったときの一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- からだや心についての学習や質問
- 身長・体重などの測定



× できないこと

- ×翌日以降の継続した手当て
→治らないときは受診を！
- ×内服薬をあげること
→飲み慣れたものを持参するようにしてください。
- ×長時間の休養
→休養は原則1時間です。

保健室に入るときは、ノックをして、「クラス」と「名前」を養護教諭へ伝えてください。次に「どこが」「どのような状態か」を簡潔に説明してください。対応や処置については、養護教諭が判断します。急に入室したり、「○○ください!」と先に要求する行為は控えてください。正確な状況把握のためにも、順序を守った行動をお願いします。

また、養護教諭は多くの生徒の対応をしています。用件が済んだ後も長時間保健室にとどまったり、必要のない付き添いや接触を続けることは、他の生徒が保健室を利用する妨げになります（相談事などがある人は、もちろんお話してできます）。皆さんは高校生です。自分の行動に責任をもち、節度ある振る舞いを心がけてください。お互いが気持ちよく過ごせる、落ち着いた目高生活を送りましょう。

4月23日(木)腎臓・糖尿病検診(尿検査)です

- ※容器は前日22日(水)に担任の先生から配布されます。
- ※生理中の場合、次回提出日【5/12(火)・13(水)】に提出。保健室への連絡はいりません。容器は自分で保管しておくこと。

こまめな水分補給を!4・5月も油断せずに。

熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日も増えてきます。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

体育中・体育後の体調不良が増えています!
体育の前に水分を補給し、朝食は必ず食べてきてください!

友だちとのちょうどいい距離感

部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人

の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

スクールカウンセラーとのカウンセリング予約も、保健室で受け付けています。お気軽にどうぞ。

保健室は土曜授業日不在ですがや体調不良の時は、職員室の副校長先生または職員室にいらっしゃる先生へ申し出てください。

衛生用品について女子トイレ内、鏡の前に設置しています。利用してください。