



2025.4.17

一宮市立尾西第三中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます！新しい学年、新しいクラス、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を感じている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

## 健康診断が始まります

健康診断を通して、自分の体をよく知ることは自分自身を大切にすることにつながります。そして、どれだけ成長したかを知り、毎日の生活習慣を見直すなど、自分の健康について考える機会になります。何を調べるのか検査・検診の意味を考えながら受けましょう。

### <内科検診について>

- ★男女別、番号順、体操服で検診を行います。ただし、側弯症などの疑いがある場合は、脱衣での検診が必要になる場合があります。
- ★欠席すると他学年の検診日に行います。なるべく休まないようにしてください。

## 急な暑さに備えよう！



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を

## 春 自分の体

### 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



#### 寒暖差が大きい

- ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

#### 進学・進級などで生活が変化する

- ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

### 体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる



# 保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当の際に「いつ・いつから」  
「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるないときは  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを  
測りたいとき

## ★保健室に来るときは★

担任または教科の先生に伝えます。先生が記入した「**保健室連絡カード(黄色)**」を持って、保健室に来てください。付き添いの人は、保健室の廊下までとします。

## 保護者の方へ

### 「出席停止」になる感染症



- ・新型コロナウイルス感染症
- ・インフルエンザ
- ・麻しん（はしか）
- ・百日咳
- ・咽頭結膜熱
- ・結核
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・風しん（三日ばしか）
- ・髄膜炎菌性髄膜炎
- ・流行性角結膜炎 等

これらの病気は、欠席ではなく出席停止に扱いをしますので、診断されたらすみやかに学校にご連絡ください。

### ※けがをして医療機関で治療が必要な場合

医療機関まで、保険証を持参のうえ、治療に立ち会ってください。治療には保護者の同意が必要な場合があります。

### ※体調が悪く早退する場合

学校までお迎えをお願いいたします。一人での下校は、体調や防犯の面から心配です。