

新学期が始まってはやくも2週間がたちますね。少しずつ新生活になれてきたころでしょうか。新しい学年、新しい勉強など春休み明けの4月はたくさんの初めてがありますね。楽しいことがある一方で、知らないうちに疲れがたまってしまったりもします。ゆっくりする時間も大切に規則正しい生活に気をつけていきましょう。

【保健室の使い方】

保健室はこんなところです

できること

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。

体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。

話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。

体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。

できないこと

薬を渡す

薬は病院で出すので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてください。

治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですらってくださいね。

保健室は「できること」と「できないこと」があります。

特にケガの応急処置は行いますが、次の日以降に同じ傷に対して処置をすることはしてはいけないとされています。

ケガをした次の日も絆創膏などがひつようと思われるときは、お家から持ってくるようにお願いします。

保健室に来る前 これだけはしておこう

先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなるとびっくりするよ。

傷口が汚れているときは水道水で洗う



外でケガをしたときは特に急入りに。

【体調の変化に気づいていますか？】

新しい環境に加えて季節の変化も大きい春。一人ひとりが自分の体と心の声に耳をかたむけて、早ね早おき朝ごはんを意識しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

体や心のことなど気になることがあれば気軽に相談してくださいね。

春の5Kに要注意

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

