



令和7年4月14日
練馬区立上石神井中学校
保健室

新しい年度、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覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、さまざまだと思います。みなさんが元気に歩み出せるように、保健室では応援していきます。

保健室ってどんなところ？

手当をるところ



学校でケガをしたときは保健室に来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」等はいきません。あくまで、一次的な処置の場所です。継続的な処置が必要な場合は、自宅や病院で行ってください。

相談をるところ



悩みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。けが人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいと言う人は日時を決めて約束しましょう。

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には読みに来てください。また、ケガをしたり体調不良になった時、今後そうならないためにはどうすれば良いかについても一緒に考えます。

休むところ



体調が悪い時、1時的に休養することができます。ただし、1時間程度となっています。それでも良ならない時は、早退となります。保健室ではこの様に体調不良で休んでいる人もいますので、静かに過ごしてください。

保健室に来たら教えて欲しい6つのポイント



体のメンテナンス チャンス!



健康 診断

健康診断が始まりました。健康診断は、皆さんが毎日学校に来て勉強をしたり運動したりできるように、「病気はないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」「1年間健康に過ごすことができるか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンスです。ただ健診を受けるだけではなく、健康でいるための手がかりにしてもらえたらと思っています。大切な健康は自分で守る、そのためにできることを考える機会にしてください。

健康診断は受けたら終わりではありません。病気や異常の疑いが見つかったら早めに受診してください。また、「異常がなかったから大丈夫」というわけではありません。健康診断の結果は、前回と比べて低下していないかなど「変化」に着目することがポイントです。他の人と比べる必要はありません。今、自分の体がどのような状態なのか確認し、食事や睡眠などを考えてみましょう。



朝の時間の有効活用のススメ

朝の決まったことを行う「モーニングルーティン」みなさんはなにかありますか。早起きは三文の得と言うように、朝の時間の使い方によっては、勉強や運動の効果をアップさせる鍵となるかもしれません。朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。できそうな事から挑戦してみませんか。



モーニングルーティンのアイディア

- ①コップ1杯の水か白湯を飲む
- ②朝ご飯を食べる
- ③ストレッチや軽い運動をする
- ④英語の単語を覚えるなど勉強をする
- ⑤簡単なパズルを解く
- ⑥好きな楽器をひく



保健室はケガをしたときや体調不良のときなど、体の健康のためだけの場所ではありません。心がつらいとき(大切なハンカチをなくして悲しい)、人とうまくいかないとき(友達とケンカして仲直りできない、お母さんにひどいことを言ってしまって家に帰れない)こんなふうに困っていることや聞きたいことがあるときは、いつでも相談してください。保健室で一緒に考えます。心も体も健康な毎日を目指しましょう。養護教諭の古家ちずるです。今年度もよろしくお願いします。