



平成24年10月9日
練馬区立大泉北中学校
校長 金子俊成
養護 聞間未歩

今日から2学期です！

先週の金曜日に1学期終業式が行われ、今日から2学期です。夏休みなど長いお休みを挟んでの学期の切り替えではありませんが、気持ちを新たにして学校生活を送りましょう。

学期の切り替えに向けて各クラスで生活の反省をしたと思いますが、1学期に体調を崩しやすかった、ケガが多かったという人は、何が原因だったかをよく考えてみましょう。睡眠時間は十分でしたか？毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校していましたか？休み時間に教室内や廊下を走りまわり、不注意によるけがをしませんでしたか？各自1学期の反省をふまえて2学期は健康、安全に生活できるようにしてください。

養護の聞間です！

申し遅れましたが、9月3日に育休から復帰しました養護教諭の聞間です。今年の2月に出産し、育児のためのお休みをいただいていたのですが、また大北中の保健室に戻ってきました！！2、3年生とは今年の1月まで学校生活を共にしていましたが、1年生とは初めましてですね。この1か月で少しずつ1年生の顔と名前を覚えてきましたが、早く全員の顔と名前を覚えられるようにがんばりますので、廊下で会ったときなど元気にあいさつをしてくれるとうれしいです☆これからよろしくお願ひします。



衣替え 衣服の調節を上手にしましょう！

10月になり、朝晩はずいぶん過ごしやすくなってきました。みなさんの制服も夏服から冬服に衣替えとなり、季節の移り変わりを感じますね。

気温差の大きなこの時期、天気の良い日は気温が上がり、冬服では暑く感じることもあられるでしょう。逆に雨が降る日や気温が低い日は冬服でも肌寒く感じるかもしれません。

下着やベストなどを使って上手に体温調節をすることがこの時期の健康管理のポイントです。特に Yシャツの下には肌着を着るようにしてください。肌着は朝晩肌寒い時に体を保温してくれますし、日中暑くて汗をかいたときの汗も吸収してくれます。下着が汗を吸収してくれると、汗が乾いて肌寒く感じるのをおさえてくれたり、お年頃の皆さんが気にする汗の臭いもおさえてくれますよ！肌着を着ないで肌に直接Yシャツを着るとお腹が冷えて腹痛になってしまうこともありますので気を付けてください。

また、肌寒い日はYシャツの下にベストやセーターを着てもいいことになっていますが、あまり早い時期からベストやセーターを着込んでいると、もっと気温の下がる真冬の寒さに耐えられなくなってしまいます。着込み過ぎにも注意しましょう！

もう一度保健室のルールを見直してください！

前任の阿部祐子先生が4月のほけんだよりに載せてくれましたが、学期のきりかえに合わせて、もう一度保健室のルールを載せます（裏面参照）。各自しっかりと見直し、2学期もルールを守って保健室を利用してください。

大泉北中学校 保健室利用のルール

- 保健室を利用する際は、必ず保健委員（不在のときは学級委員）に付き添ってもらうこと。また、次の授業に遅れそうな場合は、次の教科の先生に連絡してから保健室へ行くこと。
- 保健室はなるべく休み時間に利用し、授業中の利用は緊急時のみにすること。入室する際は、（傷病者が休養している場合があるため）ノックをして、静かに中に入り、学年・組・氏名・用件を伝えること。
- 勝手に保健室の物品を利用したり、持ち出さないこと。使用したいときは養護教諭の許可を得ること。
- 保健室は病気やケガの応急手当て、様子を観察するところで、治療をしたり、眠いときに寝る場所ではありません。また、保健室での対応は、原則として学校で起きたケガの応急手当てや体調不良に対する一時的な休養・経過観察1回のみです。家や習い事先でのケガや学校での応急手当てが終わった後は、各自家庭で手当て・観察・静養を続け、場合によっては医療機関にかかり治療をしてください。
- 保健室では皆さん一人ひとりの体質を考え、飲み薬はあげられません。必要な人は自分にあった薬を持参し、必要な分量を自己管理して服用すること。また、持ってきた薬を他の人にはあげないこと。
- 保健室を利用した後は、『保健室利用連絡カード』を渡します。授業の途中で教室に戻る場合は教科担任の先生へ、休み時間に戻る場合は担任の先生へ渡すこと。
- 原則、その日の最後の授業（5、6時間目や午前授業の日の4時間目）の休養はできません。どうしても授業に出られない状態のときは早退になります。
- 保健室では体育の「見学届」は書きません。生徒手帳に保護者の人から一筆書いてきてもらうこと。学校に来てから体調が悪くなった場合は、各自体育の先生に相談すること。
- 保健室に養護教諭が不在の場合は職員室へ行き、学年の先生に相談すること。
- 養護教諭不在時は保健室に鍵をかけますが、緊急対応時には鍵をかけられないこともあります。保健室が開いていても、養護教諭がいない場合は絶対に保健室に入らないこと。

追加のルール！

時々、身長を計りたいと保健室に来る生徒がいます。自分の体の成長を知ることはとても良いことですが、授業と授業の間の休み時間は次の授業の準備をする時間なので、その時間帯の計測は許可しません。身長を測りたい人は昼休みに相談に来てください！