



札幌市立上野幌中学校  
第1号  
令和8年4月10日(金)

進級・入学おめでとうございます。養護教諭の林晶子(はやし しょうこ)と申します。どうぞよろしくお願ひします。保健だよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を毎月お伝えして、皆さんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。

## 自分の健康を自分で守ろう

保健室は、けがや病気の処置だけではなく、健康に過ごす力をはぐくむ場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えていきましょう。

### ① いつから？

体調不良やけがはいつ、どんなところで起こりましたか？  
どのくらい続いていますか？



### ② どうしてそうなったか？

今回のようにならないために、どのようにしていけば良いのかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです？

### ③ どうすればより良くなる？

そうなった理由はなにか思いつきますか？最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？

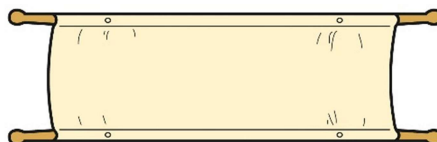
## これは学校のどこにある？

保健室からの  
クイズです

① **AED** 誰かが心肺停止状態になったときの命を救う鍵



② **担架** 保健室外で動けなくなった人を運ぶときに使います



発行員：先生

# 保健室利用の仕方

養護教諭の  
林 晶子です  
よろしく  
お願いします



入学・進級おめでとうございます。

みなさんが、毎日健康で、楽しく学校生活を送れるように、体や心の健康面でサポートしたいと思っています。具合が悪いとき以外でも、体のこと心のこと知りたいことがあれば、保健室に来てください。

1年生のみなさんはもちろんのこと、2.3年生も上野幌中学校の「保健室利用の仕方」について、もう1度確認をしてください。

## 保健室を利用するときは…

- ① 緊急の場合をのぞき、できるだけ休み時間を利用するようにしてください。
- ② 必ず連絡をしてから保健室に来てください。  
授業中 …教科担任の先生  
休み時間…次の授業の先生、先生が見つからない時には同じクラスの人  
※次の授業の先生が、保健室にいることを知らない、ということがないように注意しましょう。
- ③ ひとりで歩けないような場合以外は、つきそいはいりません。
- ④ 処置が終わったら、「保健室来室カード」を渡します。授業中は教科担任の先生に、それ以外の時間はMTの先生に渡してください。
- ⑤ 保健室では、身長や体重、視力等の測定ができます。測定したい人は、昼休みや放課後に利用してください。ただし、体調が悪い人がいる場合等、お断りすることもあります。
- ⑥ 保健室では、何か相談したいことがある時等に利用することもできます。