



令和6年1月17日
大鳥中学校 保健室
No.10

2024年になりました。今年は、元旦に能登半島地震が起きました。この度の災害で被災された皆様には、心よりお悔やみとお見舞い申しあげるとともに、1日でも早く復興がなされることを願います。私たちにできることは何かを考え、実行できると良いですね。

みなさんは、今年の目標を立てましたか。どんな目標を達成するにも、健康な身体と心が必要です。心と身体はつながっています。規則正しい生活を意識して、自分と周りの人の心を大切に、心身共に元気に生活できると良いですね。

～保健室のルールについて確認します～

◎保健室を利用する時

- 1 学校で体調が悪くなった時
- 2 学校管理下において発生した傷病の応急処置が必要な時
- 3 体や健康について気になることや知りたいことがある時、心配なことや相談したいことがある時

みんなが気持ち良く過ごせるように
上手に保健室を利用してください。

◎保健室利用の手順

保健室利用前と後の報告をしっかりとお願いします。

- ① 授業中は、授業中の先生に保健室連絡カードを記入してもらいます。付き添いが必要な場合は、保健給食委員か、先生から頼まれた人に付き添ってもらいます。
- ② 休み時間に来室する際に、先生に会えなかった場合は、保健給食委員等に伝えて、授業が始まる前に必ず教科の先生に伝えてもらうようにします。
- ③ 体育の怪我については、体育科の先生に許可をもらってから利用してください。
- ④ 保健室利用後は保健室連絡カードを担任または授業をしている教科の先生に渡してください。
- ⑤ 保健室を利用後、必要に応じて部活顧問へ報告します。部活動の参加については顧問と相談してください。
- ⑥ 帰宅したら、保護者の方に保健室を利用したこと、体調不良や怪我の報告をしてください。

◎早退について

一人で帰宅できる体調であれば保護者の方の許可を得た後、一人で下校します。帰宅後学校に電話をし、無事に家に着いたことを伝えてください。

◎保健室のきまり

- ・原則 1 時間の休憩とします。1 時間で回復しない場合は、早退をして自宅で身体を休めます。
- ・自宅やクラブチームでの怪我は、原則自宅で手当てしてきてください。
- ・保健室が閉まっていたり、養護教諭が不在の場合は、職員室へ行き、学年の先生に対応してもらいます。
- ・保健室で休養する時には、私語を慎み、静かに休養してください。
- ・保健室で休養する時には、ベッドで横になるか、椅子に座って休養します。

あなたの相談先は？

今、何かに悩んでいる

この先、何かに悩んだとき

お話しするとしたら、
どんな人に話したい
ですか？



知っている人には、話しにくい相談や悩みがある
時にも、皆さんには沢山の相談先があることを知っ
ておいてください。一人で思い悩むより、誰かに話
してみるとすっきりするかもしれません。

児童相談所

家族との関係や、心と体の悩みの相談にのっ
てくれます。

【児童相談所相談専用ダイヤル】

0120-189-783

(近くの児童相談所につながります)

【虐待の通告・相談】 189

24時間子供SOSダイヤル

「SOS」を出したいくらいつらい思いを抱え
ている人向けに、毎日24時間相談を受け付け
てくれます。

【電話番号】 0120-0-78310

※通話料無料

24時間受付(年中無休)

担任の先生や学年の
先生にカウンセラー
の先生とお話した
いと伝えてくださ
い。カウンセラー室
のドアをノックして
も良いです。

子どもの人権110番

みなさんの人権にかかわるいじめや家族等との
問題について、法務局の方が相談にのってくれ
ます。手紙やLINE、メールでの相談もできます。

【電話番号】 0120-007-110

※通話料無料

平日 8:30~17:15

土・日・祝日・年末年始は休み

大鳥中学校のスクールカウンセラー

月曜日 吉岡 寛子 (よしおか ひろこ) 先生

火曜日 藤井 好子 (ふじい よしこ) 先生

木曜日 森沢 由佳 (もりさわ ゆか) 先生

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から
の蒸発などで体の水分は奪われています。
空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形
で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな
きゃ」という気持ちが起こりにくいというえに、
手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう
ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要
な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが
渴いたと思っていなくても、
こまめに水分補給をするの
がコツ。意識してみてください
さいね。



免疫カアップ!

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ!
風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっ
と笑顔になります♪



飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変
えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、
持ち込まないなどの
対策にプラスして
取り入れてみて
もいいですね

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因に
なる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、
花粉症の症状も軽減します。

