



令和7年4月7日
目黒区立目黒南中学校

入学・進級
おめでとうございます

新年度を迎え、新たな気持ちでスタートする4月です。心も体も健康に保って、規則正しい生活をしましょう。



<保健室の利用の仕方>

- ・保健室は皆さんがいつも元気でいられるように、健康維持のお手伝いをします。
- ・保健室に入る時は必ずノックをしましょう。
- ・保健室は、具合の悪い人が出入りをしているところです。静かにするのがエチケットです。
- ・学校における救急処置は、医療機関に行くまでの、または行く必要のない範囲の応急手当です。当日の学校でのケガや学校で急に具合が悪くなった場合で、それ以前のケガや病気の手当てはしません。
- ・登校前、自分の健康状態をきちんと観察し、体の調子の悪い場合は、勉強のできる状態になってから、登校しましょう。
- ・原則として、飲み薬はあげられません。(薬のアレルギーがある人もいます。また、人間の体には病気やけがを自分で治そうとする力があります。)
- ・ベッドでの休養は、回復の見込みがある場合、または家庭からの迎えが来るまでの間です。(原則として1時間以内です。)
- ・ベッドを使用したらきちんと元に戻しましょう。
- ・保健室はなるべく休み時間に利用しましょう。授業中の保健室の利用は、担任又は教科担任の許可を受けてからです。(原則として保健委員が付き添います。)

* 体に関すること、心の悩みなど何でも気軽に相談してください。
一人でクヨクヨ悩むより、人に相談した方が楽になるものです。

<春の健康診断が始まります>

健康診断は、皆さんの体に異常がないかを調べます。自分でも気がつかない病気や異常を早く見つけ出し、詳しく調べたり、早く治療することは健康を守るためにとっても大切なことです。

