

保健だより



一宮北高校保健室 4月

◆本校の保健室は、本館1階昇降口の隣にあります。◆

◆忙しい中でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新生活に期待とワクワク感が溢れている一方、初めてのことや覚えなければいけないことが多く、慌ただしい日々ですね。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。無理をせず、今の環境に合った生活リズムを固めていってください。

2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることと思います。でも、そこは1年生と同じで、あまり気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。自分のペースを見失わないように気をつけてくださいね。

◆保健室利用ガイドンス

◆保健室はこんな時に利用してください。

- ・具合の悪い時
- ・けがをした時
- ・体や心のことで悩み事がある時
- ・各種の測定をしたい時（身長計は、保健室前にあります。）

◆利用する時のルール

- ・入退室時には、きちんと挨拶をしましょう。
- ・急を要する時以外は、休み時間に来てください。
- ・自分の体の具合やけがの様子等を、わかりやすく説明してください。
- ・保健室で処置を受ける場合は、外科の場合には「外科処置簿」、内科の場合には「保健室利用者記録（問診票）」に記入してください。
- ・保健室での休養は、原則として1時間です。（経過観察や一時休養が目的のため）
- ・授業中に保健室を利用した場合は、「保健室利用カード」を渡しますので、教科担任の先生にサインをもらってから、クラス担任の先生に渡してください。（保健室利用の証明になります。）
- ・保健室は病院ではないので、内服薬は渡しません。

◆本校のAEDについて

平成31年4月5日、AEDの機種が変わりました。【機種名：AED-3100（日本光電工業（株）製）】

設置場所は、従来どおり、本館1階生徒昇降口西側です。

AEDは、突然、心筋梗塞などで倒れた人の命を救うために使います。いざという場合に備えて、校内の設置場所を確認しておいてください。