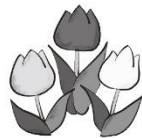


保健だより



令和8年4月9日
京都市立洛西中学校
保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年が始まりました。新しい先生や友だちとの出会いに、ワクワクする人もいますが、ちょっと緊張したり、不安になったりする人もいます。



でも、笑顔とあいさつがあれば、きっと大丈夫です。笑顔を向けば、相手も自然に笑顔になれますし、「おはよう」とあいさつすれば、「おはよう」が返ってくるでしょう。登校前に鏡に向かって笑顔の練習をするのもおすすめです。

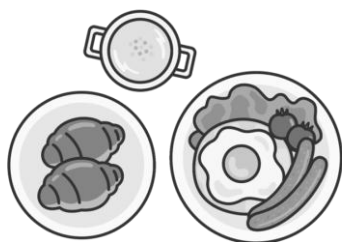
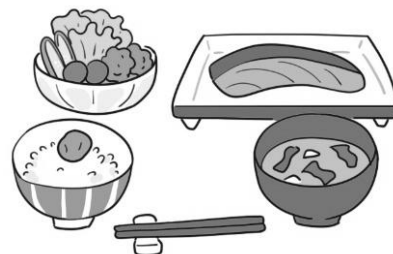
ステキな 出会いが



ありますように

朝ごはん で 元気に 1日 を スタート

今日も、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか？ 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができますので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も1日、元気に頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入ります。



大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。

想像以上に怖い「睡眠負債」

最近、睡眠不足になっていませんか？ 実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金（負債）のようにどんどんたまっていくからです。



例えば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかると言われています。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。休日も平日も、できるだけ同じ時間に起きる規則正しい生活を心がけましょう。

保健室 って どんどころ？

保健室は、ケガや体調が悪い時だけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんな時に来てもいい場所です。保健室のルールを守って利用しましょう。



ケガの手当てをする



体調が悪い時、
一時的に休養する



悩み事を相談
できる



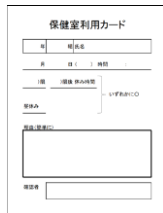
体や心について
知る

保健室を利用する時は…

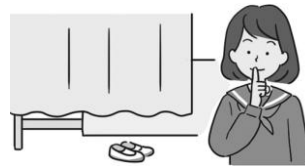


休み時間でも学年の

先生に連絡をしてから、職員室に行く。



職員室で【保健室利用カード】に記入してから保健室を利用する。



室内では静かに
する



内服薬は
あげられません



入室退室時は、
あいさつをする



継続した手当ては
できません。

1 いつから？

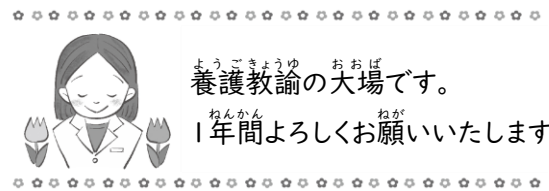
体調不良やケガはいつ、どんどころで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？

2 そうなった理由は？

最近の生活習慣や、不調がでたシチュエーションなどはどうでしたか？

3 どうすればより良くなる？

今回のようにならないためには、どうしていけば良いかな？ 受診が必要な場合や生活習慣を見直した方が良いでしょう。良い場合もあるかもしれません。



養護教諭の大場です。
1年間よろしくお願いたします。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。頑張れる日もあれば、心が疲れている日もあります。自分の心や体と相談しながら、健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。