

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 1 保健室

2026・4・21

入学・進級 おめでとうございます！！

桜の季節が終わり、木々や草花の緑色が目にまぶしい季節になりました。京都橘中高も新入生のみなさんを迎え、10日あまりが過ぎました。新しい友達に先生、新しいクラスに、まだドキドキ・ソワソワしながら過ごしている人も多いかもしれませんね？！

新しい環境で「頑張らないと！」と、つい色んな所で“力”が入り過ぎていませんか？ また、ここ数日は日中の気温が急に高くなってきて、日によっては25℃以上の夏日に迫る日も出てきました。こんな時は知らないうちに、疲れがたまっていたり、体調を崩しやすくなっていたりします。『よく食べ・よく出し・よく寝て』早めに自分の生活リズムを見付けましょう。そして、ニコニコ・ワクワクをたくさん探してくださいね！！

保健室利用のルール

〇×クイズ

次のクイズに〇か×かで答えてね。全問正解できるかな？



Q1 保健室では、ケガの救急処置を受けられる。

A1 ○

すり傷・切り傷は流水で洗うなど、自分でできることをしてから来室してください。「いつ・いつから」「どこか」「どうしたのか」など自分の状態を説明してくださいね。

A2 ○

「保健室と関係ないかも・・・」ということでも、まずは気軽に話してみてください。

A3 ×

基本、内服薬を渡すことはできません。アレルギーなども関係するので、必要な薬は、各自で持参し管理をしてください。

A4 ×

救急処置以降の治療や処置は、各家庭でお願いします。学校での継続した手当はできません。また、必要時は医療機関を受診してください。

A5 ○

心や体、健康について知りたいことを聞いたり、身長体重を測ることもできます。



Q2 保健室では、心や体に関する悩み事の相談ができる。



Q3 保健室では、内服薬がもらえる。



Q4 救急処置を受けた後日も、処置をしてもらえる。



Q5 心や体に関する情報を学べる。

他にも。。。先生やクラスメイトに伝えてから来室しましょう。寝ている人がいるかもしれませんから、騒がないでね。休養は原則1時間です。よくなる時は早退を勧めます。

知っておこう

災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

負傷・疾病では、初診から治癒までの間の医療費総額が、5000円以上（＝医療点数500点）（健康保険が3割負担の場合、自己負担の総額が1500円以上）の場合に対象となります。接骨院の場合は、窓口での支払いが5000円以上の場合が対象です。

給付の手続きについて

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。

何かわからないことがあればお尋ねください。

申請には期限があり、受診した月から2年間となります。

各公費負担医療制度等を利用された場合はお申し出ください。

保健室

養護教諭の丸尾と梶川です。

自分の心と体の健康は、自分で守れるようになろう！！ 保健室では、そのためのサポートをしていきたいと思っています。

『ほけんだより』もClassiで配信しています。心と体の健康についてはもちろん、今話題の情報なども載せていますので、ぜひ読んでください。みなさんの疑問質問もお待ちしております。



目的は同じでも、 やり方はいろいろ。

悩みごとがあるとき、だれかに相談する人もいれば、ひとりでじっくり考える人もいるよね。「悩みを解決したい」という思いは同じでも、そのために選ぶ方法は人によって違うんだ。ものごとへの取り組み方は、ひとつじゃない。大切なのは、ひとりひとりが自分に合った方法を知ること。そして、他人のやり方もちゃんと認めることなんだ。

ポムポフリンと
心ほかほかな毎日
KADOKAWA

