



令和7年4月23日
国立市立国立第三中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。

新学期が始まり、2週間が経ちました。すごく緊張していた始めと比べ、少しずつ新しい学校、新しいクラスにも慣れ始めたころだと思います。緊張がゆるんでくる今、疲れが出てきて体調を崩してしまう人が増えます。保健室でも、体調の悪い人がよく来るようになりました。

そして、何かみんなクラスになじんでいるな、わたしだけなじめていないのでは？ まだ、仲良く話せる人がいない…。など、しんどくなってくる人が出るのもこの時期です。それは、きっとあなただけではありません。どうしたらいいかわからず辛い時は、ぜひ話しに来てください。一緒に考えましょう。

最後に、これからもしつこく言いますが、ちゃんと寝てくださいね。身体だけでなく、心(脳)も寝なければ休めません。夜はしっかり休んで、昼間はしっかり動きましょう。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

保健室って どんなところ？

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいのかについても一緒に考えます。

日本学校保健研修社 健 2025年4月号より



具合の悪い時、けがをした時、辛い時、困った時、質問がある時、…、保健室に来てください。皆さんが安心して過ごせるよう、お手伝いします。今年度もよろしくお願いします。