

保健室だより 4月号

令和8年4月

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室



皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。春の清々しくあたたかな風とともに、新しい一年がスタートしました。期待と少しの不安を胸に、一歩を踏み出していることと思います。新生活が始まってしばらくの間は緊張から疲れやすくなることもあります。「がんばりすぎない」ことを大切にしましょう♪

保健室利用のルール

①なるべく休み時間に来室する

・できるだけ授業に参加しましょう。授業中に来室するときは、**授業担当の先生**に許可をもらってください。

②担任の先生や授業の先生に伝えて来室する

・居場所を明らかにするために、保健室に行くことを必ず伝えましょう。体育の授業は、必ず**自分で**体育の先生に申し出てください(友人に伝えてもらうのは不可です)

③休養は原則1時間

・授業に出ていない分は欠課が付きます。

④保健室から薬を渡すことはできない

・薬アレルギーや副作用の可能性があります。友達との**薬の貸し借りも厳禁**です。

⑤応急処置のみ行う

・継続的な治療は、家庭・医療機関でおこなってください。



1学期の保健行事の予定

※今年度より学校医として、四天王寺病院の H.M 先生がご就任されました

- ・4月13日(月)…総合検診(中学生、高校1年)
- ・4月14日(火)…総合検診(高校2、3年)
- ・4月16日(木)~4月21日(火)…尿検査一次(全学年)
- ・4月20日(月)…結核検診問診票配布(中学生のみ)→4月24日(金)締め切り
- ・5月7日(木)~5月12日(火)…尿検査二次(必要があると判断された生徒)
- ・5月27日(水)…眼科、耳鼻科検診(中学1年、高校1年)(他学年はアンケートで回答)
- ・5月28日(木)…歯科検診(全学年)
- ・6月12日(金)…欠席者検診、運動器検診、結核検診(対象者)



学校感染症に係る登校に関する意見書(罹患証明書)はホームページからダウンロードできます!

学校感染症は出席停止扱いになるので…

・**学校規定の用紙**または**医師の診断書**等の提出が必要です

学校規定の用紙のダウンロード方法…

・「上宮学園のホームページ→保護者の方へ→学校感染症証明書」よりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は書類を渡すので保健室に来てください。

重要! ※インターネットで「上宮学園 出席停止」等と検索すると、以前使用していた様式(PDF)が表示されることがありますが、現在そちらの様式は使用していません。必ず本校のホームページからダウンロードしてください!



New Face!!

★今年度より、保健室で勤務する K.H です。
★趣味は絵を描くこと、編み物、読書など、ちいかわグッズも集めてます。みなさんの好きなものもぜひ教えてください!
★MBTIは INFJ です♪



★今年度より、保健室で勤務する Y.A です。
★養護教諭の一員として、みなさんの心と身体の健康づくりのお手伝いをしたいと思っています!
★MBTIは ENFJ です♪
★好きなことはライブ参戦、食べることです!



保健室に来て、名前を覚えてくださいね♪

自律神経について知ろう!

交感神経…がんばるスイッチ
副交感神経…おやすみスイッチ

◎自律神経の仕組み

自律神経は交感神経と副交感神経の2つで構成されており、24時間休まず体を自動でコントロールしています。

◎自律神経が乱れるとどうなる?

交感神経と副交感神経の一方が強くなりすぎる、うまく切り替えできなくなることでバランスが乱れ、「頭痛・腹痛・めまい・イライラ・不安を感じる」などの症状が現れます。

◎自律神経を整える方法

規則正しい生活習慣が大切!

例…日光を浴びる、バランスの良い食事、適度な運動、リラックスする、就寝前にスマホを触らない



参考:自律神経とは?|健康管理ラボ by ヤクルト本社