



# 保健だより



2023. 4月18日  
五所川原第一高等学校

## 🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます 🌸

いよいよ新学期の始まりです。新しい場所、新しいお友達や先生、HR にわくわくしている反面、不安も抱いている人もいるのではないのでしょうか。

一年生のみなさんは、何もかもが新しく不安だと思いますが、「焦らず」「ゆっくり」「少しずつ」慣れていってください。2・3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。環境が変わると緊張や気疲れで、疲れが出やすくなります。疲れた時は、ゆっくり休みリラックスできる時間を作りましょう！

さて、保健室の体制も新しくなったので自己紹介します。

4月から保健室と保健委員会を担当する三浦遥(みうら はるか)です。

保健室でみなさんの心と体の健康を支えられるよう、頑張っていきたいと考えております。



では、年度始めということで、保健室の利用の仕方を理解し、有効に利用していただければと思います。1年生のみなさんはオリエンテーションでも説明しますが、こちらでも確認してください。

### ◎ 保健室を利用したい時

- HR担任か教科担当の先生に話し、職員室に行って症状を伝えてください。
- HR担任がいない場合は学年の先生に、学年の先生もいない場合は職員室の先生に話してください。
- 職員室で検温し、『保健室利用カード』に記入をしてもらい、指示に従って保健室に来てください。

# 保健室の利用について

◎体調の状態や所在を明らかにし、  
生徒の安全と安心を守るため、  
『保健室利用カード』を使います。

※保健室の利用は、原則として8時40分  
から16時35分までです。  
利用カードがない場合は保健室の利用  
はできません。

※基本的に職員室で熱を測った時点で **37.5 度**以上ある場合は担任の先生と  
相談した上で**早退**になります。それ以下であっても状況に応じて対応します。

保健室		担任または学年	
保健室利用カード			
先生へ		HR	
氏名			
日時	月	日	時 分
症状			
職員室	体温測定( )℃		
保健室 の処置	服薬( )・湿布・のどぬーる		
	体温測定( )℃		
	休養( ) : ( ) ~ ( ) : ( )		
連絡 事項	1. 授業へ遅刻		
	① 体温測定のため ② 処置のため		
	2. 経過観察してください		
3. 外出・早退 させます			

## 保健室利用のルール

- ①状態に合わせて処置を決めるため、症状を具体的に話すこと。  
『保健室来室記録』に記入をする。
- ②静かに休むこと。  
(私語が多い、携帯電話を使用するなどの静養に値しない行為があれば、退室してもらいます。)
- ③利用後、保健室利用カードをクラス担任の先生(授業中は教科の先生)