



フレッシュな空気を運んでくれるニューフェイスを迎えて、新しい学年がスタートしました。
これからの1年間、きっといろいろなことがあると思いますが・・・心が疲れた時や辛い時には
今の新鮮な気持ちを思いだしてください。きっと元気が出てくると思いますヨ。新しい生活に慣れ
るには、まず生活のリズムを整えること！ あせらず、自分のペースを見つけていきましょう。

みなさんが元気な学校生活が送れるよう、少しでもお手伝いできたらと考えています。1年
よろしくお願いします。

1年間お世話になる先生方です

学校医	小川診療所	小川 勉医師
	深野内科医院	深野美也医師
学校歯科医	佐藤歯科医院	佐藤博志医師
学校薬剤師	おおつく薬局	
	大継真由美薬剤師	



朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？ 朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんも出来そうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スヌーズ機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く



保健室はこんなところです

できること



できないこと



ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保健室面談を始めます

1年生の皆さんに、保健室でお話を聞かせてもらいます。保健調査票を参考に、声をかけますので、気軽に保健室まで来てください。昼休みや放課後を利用して実施する予定です。声がかからなくても・・・話がしたいという人は、ぜひ、保健室まできてください。

花粉症対策していますか？

花粉症の人にはつらい季節ですが、自分でできる花粉症対策があります。予防の鉄則は「吸わない、つけない、持ち込まない」です。

花粉を吸わないためにはマスク！つけないためには手洗いやうがい、洗顔はもちろんですが、保湿も欠かせません。乾燥で肌のバリアが弱まっていると、花粉が体の中に侵入しやすくなるので、保湿して皮膚の状態を整えることが悪化させない上で大切です。

花粉を持ち込まないように、玄関で花粉を払い、上着はリビングに持ち込まずに玄関にかけておく という対策も効果的ですよ。

