



ほけんだより9月号

令和8年8月31日(月)
松江市立湖南中学校 保健室

2学期がスタートしました！夏休みは元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えながら、体調管理をしっかりして過ごしましょう。

来室カードが新しくなりました！

保健室を利用するときに使う「来室カード」が新しくなりました。来室カードで自分の生活や体調を振り返るきっかけにもしてほしいと思います。

新！来室カード(青色)

サイン！



保健室来室カード(内科)				学年部印
年 組 氏名				
保健室に 来た時間	月 日 曜日 時 分 (教科)	体温 ℃		
いつから	① () 日前から ② 昨日から ③ 昨夜から ④ 起きてから ⑤ () 時間頃から ⑥ その他	どうしましたか？	① 頭が痛い ② 腹が痛い・下痢 ③ のどが痛い ④ 気持ち(気分)が悪い ⑤ だるい・たいぎ ⑥ 吐いた・吐き気 ⑦ 寒気がする ⑧ 熱があるようだ ⑨ 咳がでる ⑩ 鼻水が出る ⑪ 痛いところがある ⑫ その他 ()	
どんなふうに変化か？	① だんだんひどくなる ② 変わらない 一定 ③ 痛くなったり治ったり ④ ズキズキする ⑤ ガンガンする ⑥ リズムがある ⑦ ゲーっと差し込むような ⑧ その他			
あさ朝ごはん	① 食べた ② 食べてない	メニュー		
はい排便	① 今朝あった ② 今朝ない(最後いつ)			
ねたじかん寝た時間	時 分	よく眠れた	寝付けなかった	夜中に目がさめた
おきたじかん起きた時間	時 分	気持ちよく起きた	起きづらかった	スッキリしなかった
どうして具合が悪くなったと思いますか？	① 病気だから ② つかれている ③ 心配ごと・悩み・いやなことがある ④ 睡眠と関係があるかもしれない ⑤ その他 () ⑥ 食事と関係があるかもしれない ⑦ 排便と関係があるかもしれない			
心の調子はどうですか	① よい ② いつも通り ③ あまりよくない ④ よくない			
どうしたいですか？	① 授業に参加して、様子を見る ② 話を聞いてほしい ③ 保健室で休みたい ④ その他 ()			

あてはまる項目に○をしてね。

もう一度確認！

保健室の利用ルール

- ・学年部の先生に、サインをもらおう！休み時間に利用するときもサインをもらいましょう。
- ・来室したら、来室カードに必要なことを自分で記入しましょう。
- ・けがをしたときは、保健室で黄色の来室カードに記入してもらいます。

裏面→ 対応、養護診断

裏面も見てね→→→

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休み中は、お盆や祭り、スポーツ活動などで人と接する機会も多かったのではないのでしょうか。これから秋にかけて、さまざまな感染症が広がりやすくなる時期です。特に、発熱や咳、鼻水などの呼吸器症状を起こす感染症に注意が必要です。

夏休み明けの感染症に注意！

手洗い・うがい

外から帰った時、食事の前、トイレの後などは、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。



咳やくしゃみが出る時は「咳エチケット」

咳やくしゃみが出る時は、マスクやハンカチ、袖などで口や鼻をおおいましょう。周りの人への配慮も大切です。

こまめに換気しよう

教室など、人が集まる場所では、空気中にウイルスなどが広がる可能性があります。エアコンをつけている時も、換気は大切です！教室の四隅を開けて、常時換気をしましょう。



生活リズムを整えよう

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で、感染症に負けない体を作りましょう。

夏休みモードから2学期モードへ！心と身体をリセットしよう！

疲れているときの心と体の変化

- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・頭痛、腹痛、倦怠感
- ・寝れない
- ・食欲がない、食べ過ぎてしまう



そんなときは…



心と体を休めよう

- ・ゆっくり深呼吸をする
- ・遊ぶ
- ・軽い運動をする
- ・話を聞いてもらう
- ・絵や言葉で感情を表現する

