



令和7年4月8日
尾道市立浦崎中学校
保健室

入学 進級 おめでとうございます

新しい一年のスタートですね。環境が変わり、ワクワクしている人や不安になっている人など、さまざまな思いがあると思います。環境が変われば、そう思うのはみんな同じです。

早く慣れようと焦らず、自分のペースで大丈夫！

保健室もみなさんを応援しています。気軽に遊びに来てくださいね♪



先生からのお願いです 保健室利用 マニュアル



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します

失礼しました



来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



《 定期健康診断の日程 》

- 〇4/9(水) 身体測定・視力・聴力検査
- 〇4/16(水)・4/17(木) 尿検査(一次)
- 〇4/24(木) 耳鼻科健診
- 〇5/8(木) 尿検査(二次)
- 〇5/14(水) 内科健診3年
- 〇5/20(火) 眼科健診
- 〇5/22(木) 心電図(1年)
- 〇5/28(水) 内科健診(1・2年生)
- 〇6/4(水) 歯科健診



今年度お世話になる 学校医の先生方を紹介します

- 内科 ○○ ○○ 先生
- 眼科 ○○ ○○ 先生
- 耳鼻咽喉科 ○○ ○○ 先生
- 歯科 ○○ ○○ 先生
- 薬剤師 ○○ ○○ 先生





浦崎中学校 2 年目、養護教諭の ○○○○ です。
みなさんが充実した中学校生活が送れるように、
身体や心の健康についてサポートしていきます。
どうぞよろしくお願いします。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうして
したか？ 心配
ごとや悩みご
とはあります
か？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調
に応じてできることを考えてみ
ましょう。
保健室でも
アドバイス
します。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、とい
うときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守れるのは自分だけです。

スクールカウンセラーの紹介

本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスク
ールカウンセラーさんが月に数回来校されます。何か悩みがある
時には相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態
を見てくれます。「こんなこと話してもいいのかな？」としり込
みしてしまう人もいますが、話をしたい人は誰でも OK です。プ
ライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださいます。

今月は 4/17(木) 12:35~16:35 に来校されます。

○○ ○○ 先生



相談室

緊張・不安で寝付けないあなたへ



高 校生になると、それ
までと人間関係が変
わったり進路や勉強など選
択肢が色々出てきます。
布団の中でグルグルと思
い出して眠れない！ という
夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

お風呂の
タイミングに注目

寝る前は
スマホOFF

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰か
に聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解
決できなくてもOKという気持ちで。

眠る 1~2 時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょ
うど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良く
なります。体の仕組みを味方につけて。

不安があるといつ SNS に頼りたく
なります。気晴らしは大事ですが、
寝る前のスマホは控えめに。

