



令和8年5月7日
文京区立文林中学校
保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい学校、クラスには慣れてきましたか？4月初めから忙しい日々が続く、運動会練習も始まりました。今の時期は昼夜の寒暖差で体調を崩しやすくなります。自分で衣服の調整を行い、時には一息ついて自分の心や体を大切にしましょう。

病気の早期発見、早期治療に努めよう！

定期健康診断が始まっています！学校で行う定期健康診断は、病気の早期発見、早期治療につなげる目的があります。病気によっては自覚症状がなく進行してしまうものもあるので、それを防ぐためにも定期健康診断はとても大切なことです。その他にも、自分の身体のことを知る機会として、他人ごとではなく自分事として真剣に受けることが必要です。この定期健康診断をきっかけに、自分の生活習慣の見直しなども行っていきましょう。

「受診のお知らせ」を受け取ったら・・・

速やかに医療機関を受診し、専門の先生からアドバイスや治療を受けるようにしましょう。

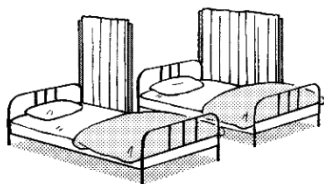
医療機関受診後は、「**報告書**」を学校に提出してください。



こんなときは

保健室へ来てください

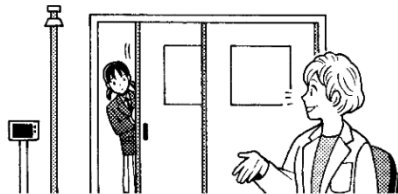
体調が悪くて一時的に休憩したいとき



けがの応急手当をしてもらいたいとき



相談したいことがあるとき



心や体の健康について調べたいとき



©少年写真新聞社2025

保健室は、「いつでも」「だれでも」利用してよい場所です。全員が気持ちよく保健室を利用することができるよう、ルールやマナーを守って利用してください。

※学校では飲み薬は出しません※

保健室で行う処置は、「応急処置」で、治療は行いません。

日頃から頭痛や腹痛などを頻回発症する人は、主治医や保護者の方と相談の上、内服薬を学校に持参することが可能です。持参薬は原則自己管理とします。

痛みが出た時に、決められた用法用量を守って服用してください。

教室で服用することに抵抗がある場合は、保健室を利用することが可能です。相談しに来てください。

清潔な爪を保っていますか？

爪は短く清潔に保たれているでしょうか。爪が長いと、物にひっかかって爪が剥がれたり、人を傷つけてしまったりする可能性があります。また、長い爪にはばい菌が付き、しっかり洗えていないと感染症発症の原因にもなってしまいます。手のひらから爪がはみ出して見える人は、「爪が長い」証拠です。こまめに切って清潔を保てるようにしましょう。

また、爪は健康のバロメーターでもあります。自分の爪がどんな色や形をしているか、確認してみましょう。

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



けがをした時に自分でできることを覚えておこう！

傷の手当

傷口についた砂や土などを水道水で洗い流します。土や砂利が多くついて取れないときや、深い傷などのときは病院へ。



出血がある場合は、手で強く圧迫して止血をします。



傷口をガーゼなどで保護します。

覚えておこう

Rest (安静)



けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。

Compression (圧迫)



患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。

手当の基本 RICE

Ice (冷却)



内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。

Elevation (挙上)



患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。

鼻血は軽く下↓を向きます！！

○正しい処置：軽く下を向いて親指と人差し指で鼻をおさえる。

※上を向いてしまうと、鼻血がのどに流れて飲み込んでしまい、吐き気が起こることがあります。血液がのどに詰まって窒息してしまう可能性もあります。



おさえるところ

