



令和8年4月23日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

### 新しいクラスには慣れましたか？

新学期が始まり、2週間が経ちました。1年生のみなさんは、中学という新しい環境の中、初めて会う先生や友だちと過ごし、緊張の毎日だったのではないのでしょうか？ 2, 3年生のみなさんもクラス替えがあり、どんな1年を過ごしていこうか、考える日が続いた人もいるかもしれません。嬉しいことでも新しい環境というのは、心がたくさん動き、疲れるものでもあります。そろそろ体調不良で保健室に来る人が増え始めています。こんな時は、いつもよりしっかり睡眠をとって、十分に脳（心）と身体を回復させてください。不安が強いときには、遠慮なく保健室に相談に来てください。一年よろしくお祈りします。

### 保健室はこんな時に利用できます。

- ① 具合が悪いとき … 安静にしたり、温めたりして様子を見ます。
- ② けがの手当てが必要なとき … 傷口を洗うなどできることをしてから来て
- ③ 不安や心配ごとがあるとき … 話を聞きます。そして一緒に考えます。
- ④ 心や体のことを知りたいとき … 質問があれば調べに来てください。





※授業中に保健室に来るときは、先生に伝え「保健室連絡票」を持って来るようにしてください。

**よ り こ そ**  
**養 護 教 諭** ってどんな先生？

**ケ**ガや病気のときに手当てをしてくれる「保健室の先生」というイメージが強いかもしれません。医師ではないので治療は出来ませんが、ケガや病気の一時的な手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にのるなど、心のケアもしています。病院や専門の先生を紹介することもあります。

**ま**た、健康診断や衛生管理などを通して、みなさんが元気に学校生活を送れるようにすること、そして、健康に生きていくための力をつけるお手伝いもお仕事のひとつです。心や体について知りたいときも、気軽に聞きにきてくださいね。

まだまだ健康診断が続きます。準備をして受けましょう。

次回の尿検査提出日は、**5月7日（木）**です。まだ出せていない人、忘れないようにしてください。検査の容器が手元にない人は、前日に担任の先生から受け取るか、保健室