

すこやか

三郷市立栄中学校
令和7年4月15日発行

保健室の利用の仕方チェック！

全校生徒が利用する保健室です。原則として、付き添いはいりません。一人で来室してください。ルールやマナーを守り、思いやりを持っての利用を心がけてください。

目的  けがをしたときの救急処置	目的 だいたいようぶ？  体の調子がすぐれない	目的  体や健康について学びたい	目的  心配事や悩みを相談したい
注意  継続的な手当ではできません。家でしてね	保健室を利用する ときの約束  必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意  内服薬は出せません
ルール  先生にことわってから来る	ルール  入室退室時にはあいさつ	ルール  室内では静かに	ルール  備品等に勝手に触らない

＊朝、登校する前に、自分の健康状態はどうか、自分で考えてみましょう！

「昨日から具合が悪い」、「家で休んだらと言われたけど…」などの場合、無理をせずに休養することを勧めます。「具合悪いかも?!」と思ったら、体温測定もしてみましょう…。

新学期が始まって1週間、給食が始まり本格的にスタートしましたね。

睡眠をしっかりととり、朝ご飯を食べて、生活リズムを整えることを意識しましょう！