

# ほけんだより NO.1

令和7年4月 神戸市立楠高等学校

新しい年度が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人いれば、新しい環境に不安を覚えている人、両方の気持ちの間で揺れ動いている人など、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、応援しています。

## ★★★ 保健室を利用するときのお願い ★★★

- <1> 授業中の利用は、急な病気やケガのとき、教科担任の許可が必要です。
- <2> 休み時間の来室は、次の授業の教科担任、または担任か学年の先生に連絡して下さい。
- <3> 体育や部活動でのケガで来室するときは、教科担任や顧問に連絡して下さい。
- <4> 保健室での休養は、原則1時間以内とします。
- <5> 内服薬はあげられません。必要な場合は、自分に合った薬を持ってきて下さい。
- <6> 保健室は、応急処置のみです。治療の必要な場合は、医療機関を受診して下さい。
- <7> 保健室にあるものを使用したいときは、必ず声をかけて下さい。
- <8> 保健室で大きな声や音を出さないで下さい。携帯電話の使用や飲食は、禁止です。
- <9> 悩みや相談・質問があるときは、気軽に声をかけて下さい。一人で悩まないで下さい。
- <10> 養護教諭がいないときは、職員室の先生に相談して下さい。

## ※保健室の利用に「入室証」が必要な時間帯があります。

### 1. 入室証が必要な時間

**17:20～終業時間まで（授業の途中で申し出た場合や休憩時間も含む）**

※ただし、始業前から引き続き保健室にいる場合は、17:20の時点で、担任に入室証を買いに行く。

### 2. 保健室へ行く前に、職員室で「保健室入室証」を貰う。

①担任 ②学年教員の順で（どうしてもいない場合は、職員室にいる他の先生に）お願いする。

※授業の途中で抜ける場合も、一度職員室に寄ること。

保健室入室証	
年 組 名前( )	
対応教員名 〔 〕	月 日 時 分 ( 時間目 ) ( 開始前・途中 )
入室時間	時 分 ( 時間目 ) ( 開始前・途中 )
症状	
原因	
処置	
備考	
退室時間	時 分 ( 時間目 ) ( 開始前・途中 )

※学年教員→保健室→担任

## 学校医の先生を紹介します

内科	松田(まつだ)	先生
歯科	清瀬(きよせ)	先生
耳鼻科	栗花落(つゆ)	先生
眼科	妹尾(せのお)	先生
薬剤師	吉尾(よしお)	先生

今年度もお世話になります。  
検診の時に、気になることを相談することもできるので、遠慮なく声をかけてみて下さいね。





# 緊張・不安で寝付けないあなたへ

だれ 誰かに  
そう 相談してみる

ひとり 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。

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。

お風呂の  
タイミングに注目

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つきが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は  
スマホOFF

不安があるとついSNSに頼りがち。寝る前のスマホは控えめに。



## 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良の時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？

自分でできる対応は？

次にならないためには？

昨日はよく眠れた？メディアの使用時間はどうでしたか？心配ごとや悩みごとはありますか？

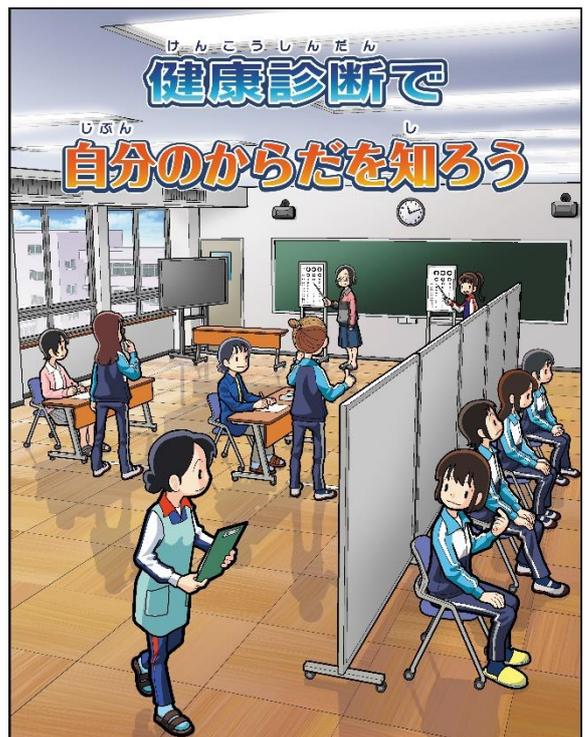


薬を飲む、温めるなど、体調に  
応じてできることを  
考えてみましょう。



原因を考えて生活を見直し、  
根本的な解決を目指しましょ  
う。体調不良の時こそ自分の  
体と向き合うきっかけです。

## 7つのまちがいをさがそう！



この絵：左奥のテレビ/時計の時刻/検査している左の生徒の足/検査している右の生徒の右手/記録している右の先生のメガネ  
手前の先生の服のボタン/順番待ちの手前の生徒のうおばき