

令和5年4月  
河内長野市立南花台中学校  
保健室



今年度より中学校の保健室に来ました根田です。保健室では「こころ」と「からだ」の健康や安全についてサポートしていきます。よろしくお願いします！

さて4月も半分ほど過ぎました。新年度の緊張から疲れやすくなり、体調を崩す人やぼーっとしてケガをする人が増えます。夜ふかしをせず、早く寝てしっかりご飯を食べて元気に過ごせるよう、生活習慣を見直してみましょう。

また、元気に楽しく生活できるよう、ほけんだよりを通していろんな情報をお伝えしていきたいと思います。保健に関するおうちの人へのお願いなどもお知らせします。ぜひおうちの人と一緒に読んでくださいねー！



## 保健室利用の心得 ~ルールを守って!~

室内では静かに



備品の使用・持ち出しは許可を得る

入退室時には一言あいさつを



保健室での休養は短時間で



すりきずなどのけがをしたときは、水道で汚れや砂・泥をキレイに洗い流してくる



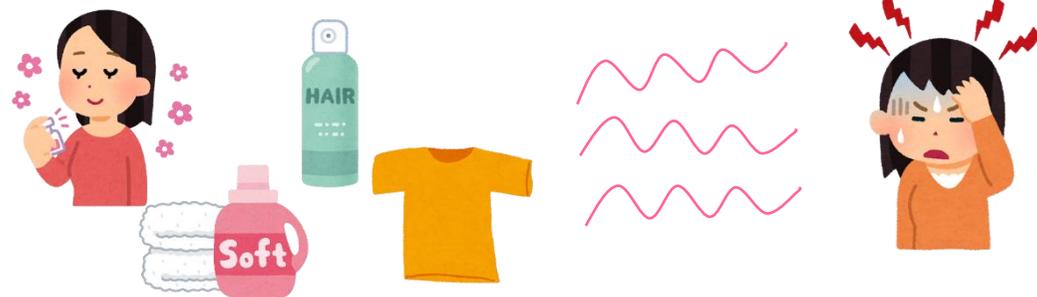
保健室に行くときは、先生に伝えてから入室する

## こうがい 香害ってなんだろう？

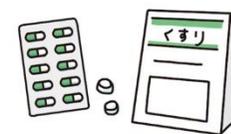
「香害」とは、化粧品や香水、合成洗剤、柔軟剤などに含まれる合成香料(化学物質)のにおいによって、様々な健康障害を生じることをいいます。香りに含まれる化学物質が、めまいや吐き気、思考力の低下を引き起こす化学物質過敏症の原因の一つです。

自分にとっては気持ちの良い香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいるということを認識しておきましょう。

合成洗剤や柔軟剤、その他香りのするものを使用するときは、使用量の目安などを参考にし、周りの人に配慮しましょう。



## できないこと



### ×「のみ薬」をもらう

かぜやアレルギーの薬、痛み止めの薬などは、保健室でもらえません  
必要な薬は、自分で用意して持ってきてましょう



### ×手当ての続き

「昨日の湿布をはりかえてほしい」などはNGです  
痛みなどが続いたときは、病院に行き、治療を受けましょう