

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校



No. 1 保健室

2025・4・15



新高高1年生のみなさん、入学おめでとうございます。  
 そして、新高高2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。  
 4月は「はじめまして」の多い季節です。新入生のみなさんはもちろん、在校生のみなさんも、新しい環境で知り合って間もない人にあいさつをしたり、会話をしたりするのが苦手な緊張してしまう…という人もいるかもしれません。  
 そんな時は、自分なりの方法で緊張をほぐしましょう！緊張をほぐす方法には、深呼吸をする、笑顔の練習をしてみる、いつもより早めに就寝する、音楽を聴くや軽い運動をするなどがあります。色々ためて自分に合うものを探してみましょう。緊張しているのはあなただけではないはずですよ。  
 “よく食べ よく出し よく寝て” 自分のペースを早く見つけてくださいね。



## 保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、自分の状態を説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるまでは  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。



## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます



学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※接骨院については、5000円以上支払った場合が対象です。  
※各公費負担医療制度等を利用された場合はお尋ねください。

### 給付の手続きについて…

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何かわからないことがあればお尋ねください。申請には期限があり、受診した月から2年間となります。



ほけんだより+ほけんの先生+保健室  
どうぞよろしく!!



養護教諭の丸尾と梶川です。

みなさんが健康に、そして楽しく学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思えます。

『ほけんだより』もClassiで配信しています。体や心の健康について、今、話題の情報などを載せていますので、ぜひ読んでください。読んだあとは“見ました”を押して知らせてくださいね。（私たちの励みになります!!）

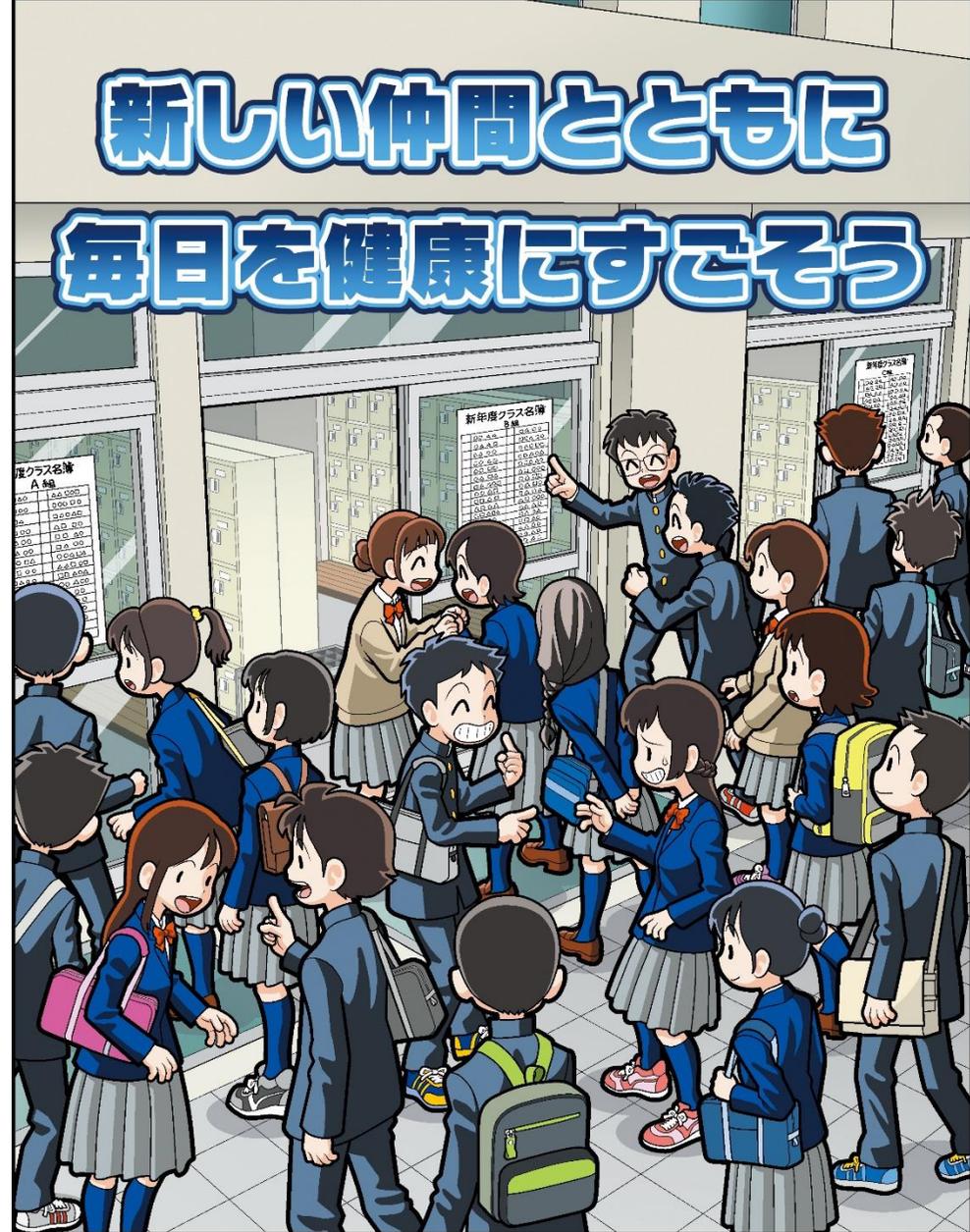
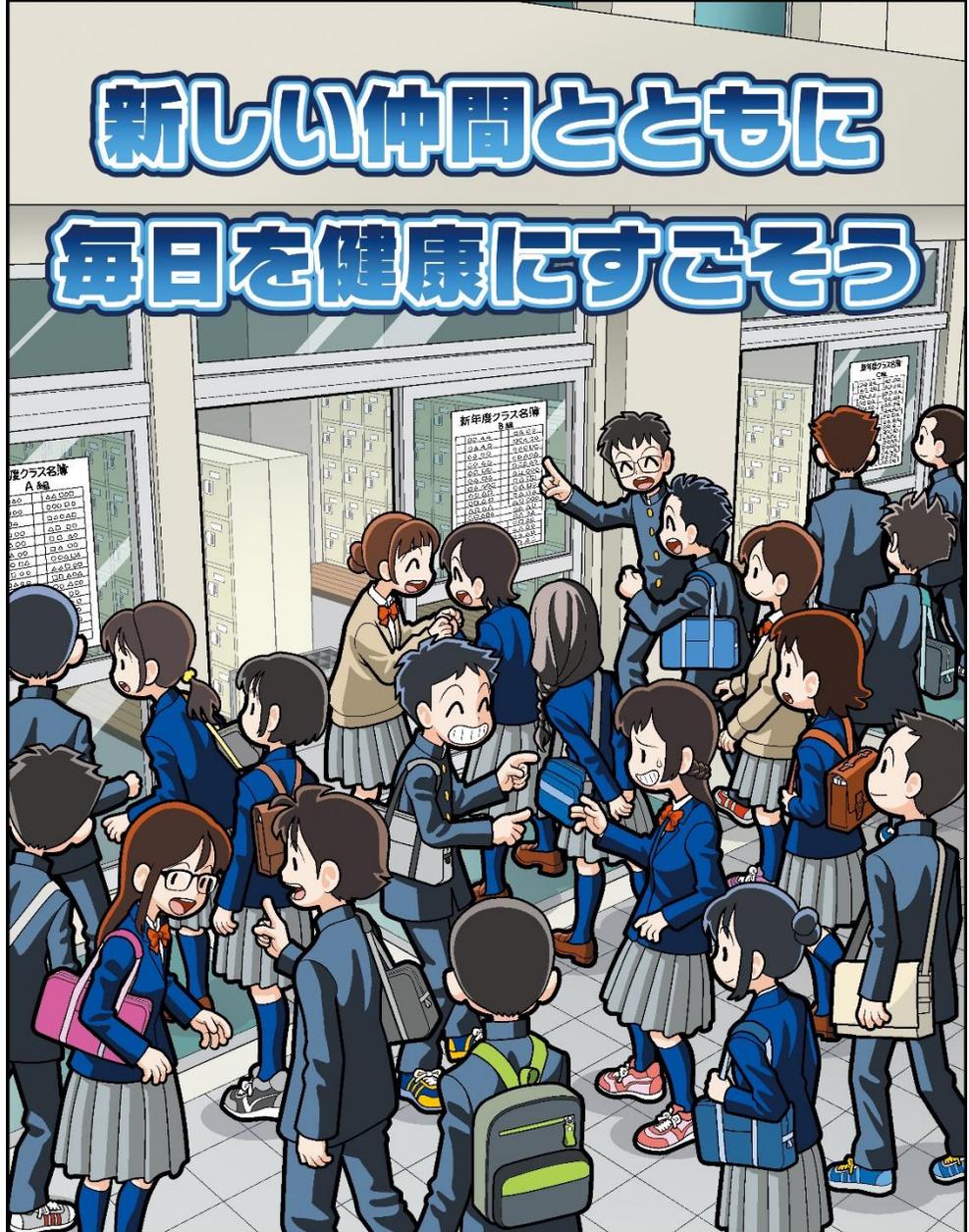
みなさんが知りたいことや疑問に思っていることなども教えてください。

★1日を健康に過ごすために朝の体調チェックをしてみましょう!!

★健康診断がありました。結果が返ってきたら、内容を自分で確認しましょう。

2枚の絵を  
見くらべて

# 7つのちがいをさがそう！！



こたえ…左奥の女子の後ろ髪/左手前の女子の×カネ/中央の男子の左手/  
中央手前の男子のリュックのツッパ/右奥の男子のカバン/右はじの女子  
のカバン/右手前の女子のちがみあげ