



令和7年1月9日
つくし野中学校
保健室

【3学期から保健室の利用の仕方が変わります】

変更前

- ・体調不良の人はクラスメイトか先生に保健室に行くことを伝え、保健室に行く。

変更後

- ・体調不良の人は職員室で保健室に行くことを伝え、利用カードを受け取ってから保健室に行く。

※けがでの来室は直接保健室に来室してください。

ご協力をお願いします



変更の経緯

- ・クラスメイトに保健室に行くことを伝えても教科担任に伝わっておらず、校内を搜索されることが頻繁にあるため。
- ・2学期までは保健室利用後に教科担任に利用カードを渡し、学年の教員が体調不良者を把握していた。保健室利用前に職員室に来室することで学年の教員も体調不良者を時差なく把握することが出来る。
- ・感染症流行時は体調不良者と検温のみ・マスクが欲しいという来室が重なり、スムーズに対応を行えないことがあるため。

生徒には2学期末に保健委員を通じて利用の仕方が変更になることを伝えてあります。2025年も本校の保健活動へのご協力をよろしくお願いいたします。


【インフルエンザについて】

都内のインフルエンザ定点医療機関からの12月16日から12月22日（第51週）の患者報告数が40.02人となり、5年ぶりに都の警報基準を超えました。

- ・罹患した場合

次回登校時にインフルエンザ治癒届を担任へ提出してください。インフルエンザ治癒届は11/1にお子さんに配布しております。また学校ホームページの“届け出用紙”のページから印刷することが可能です。

冬は**生理痛**がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。

体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

