

ほけんだより

令和7年5月15日

NO.3

八郎潟小学校・中学校

保健室

げんきだま

しょうがっこう ちゅうがっこう かいこう きねん ひ ふく なが お
小学校、中学校とも、それぞれの開校記念日を含めた長いゴールデンウィークが終わりました。楽しく充実した日々を過ごすことができましたか？

あ ちゅうがくせい かくがくねんぎょうし ちゅうがく ねんせい しゅうがく りょこう ちゅうがく ねんせい
ゴールデンウィーク明けは、中学生は各学年行事（中学3年生の修学旅行、中学2年生の宿泊体験学習、中学1年生の校外学習）が行われました。しゅうまつ しゅうがくせい ちゅうがくせい しゅう ふかつどう がんば ひと
週末は小学生も中学生もスポ少や部活動を頑張っていた人が多かったようです。みなさん体調はどうですか？疲れはたまっていますか？



つき しゅうがっこう うんどうかい ちゅうがっこう たいいくさい よてい
次は、小学校は運動会、中学校は体育祭が予定されています。じゅうぶん えいよう きゅうよう たいちょう とどの げんき す
十分な栄養と休養で体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

ゆぶね ゆったり湯船につかりましょう

ふろ は シャワーだけで済ませず、ゆぶねにつかりましょう。38℃～40℃のお湯に、15～20分くらいつかるのがおすすめです。

ゆぶね 湯船につかると いいことがたくさん！



うち かた ねが
お家の方へお願いです



がっこう くすり と あつか 学校での薬の取り扱いについて

がっこう いやくひん じどうせいと ていきょう ないふくやく あた げんそく
学校では、医薬品を児童生徒に提供することについては、「内服薬は与えない」ことを原則
に、慎重に対応しております。

じどうせいと しゅじいとう しどう ちと いりょうよういやくひん じさん しょう ばあい つぎ
児童生徒が主治医等の指導に基づき、医療用医薬品を持参して使用する場合、次のように
たいおう おも りかい きょうりよく ねが
対応したいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

〇お薬の預かりについて

がっこう あす ぐすり
学校で預かることができる薬は、医師等が処方した医療用医薬品（当日分）に限らせてい
ただきます。症状に応じて使用の判断が必要な医療用医薬品を預かることはできません。た
だし、緊急性の高い医療用医薬品（エピペン等）に関しては、保護者から同意書を提出して
いただいて預かる場合があります。

がっこう くすり じさん ばあい ほごしゃ せきしん もと げんそく ほんにん ほかん かんり
学校にお薬を持参する場合は、保護者の責任の下、原則、本人が保管・管理することとし
ます。本人の保管・管理が心配な場合は、ご相談ください。

〇児童生徒が学校で医療用医薬品を使用する場合

ぐすり じさん らくよう どう めいかく がっきゅう
お薬を持参していること、いつ、どのくらい、どのように服用するのか等を明確に学級
たん任にお知らせください。小学生は連絡帳に記入していただくことと安心です。中学生は本人が
こうとう ほんにん ぐすり じさん ばあい
口頭で学級担任に伝えるようにお話しください。心配な場合はメモを持たせてください。

がっこう くすり じさん ばあい がくきゅうたん任 または じょうごきょうだん じょうごきょうだん
学校でお薬を使用する場合は、学級担任または養護教諭が服薬を確認します。

〇「のど飴」について

のど飴は、医療用医薬品ではないので、学校に持参させないでください。

いし けんそく やすみじかん せんせい ほうこく らくよう
医師が処方した医療用医薬品の「トローチ」等は、持参していることを学級担任に伝えた
上で、原則として休み時間に先生に報告してから服用することとします。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

さいきん、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる



人間には、個人差や個性があ
ります。一人ひとり良いところ
は違うので、他人と比べるとつ
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。