

保健室は みんなの元気な学校生活を応援します!!

でも 病院や薬局ではないので、応急処置として必要なことを最小限行います。

利用するときのルール

- 入退室時には、きちんと挨拶をしましょう。
- 急を要するとき以外は、休み時間に来て下さい。
- 授業中や授業時間にかかりそうなおときは、先生に断ってから来るようにしましょう。
- 自分の体の具合やけがの様子等を、わかりやすく説明してください。
- 保健室では静かにしてください。(具合の悪い人が休んでいることがあります)
- 保健室での休養は、1時間程度としています。(経過観察や一時休養が目的のため)
- 保健室は病院ではないので、内服薬はあげてません。



ルール&マナーを守って利用しよう

ポイント知識

黄砂の後は...

「黄砂」とは、北東アジア地域の乾燥地帯の砂が数メートルの高さまで舞い上げられ、偏西風に乗って日本まで運ばれてくる現象です。3月から5月ごろに多く、「春の使者」とも呼ばれますが、衣服や洗たく物、車を汚したりするので、あまり歓迎される使者ではないかもしれませんね。低気圧と共に来ることが多いので、黄砂の後は気温が急に下がる場合があります。黄砂のときは、体調管理に気をつけましょう。



ツボ 押して心と体をリラックス

《手のひらのツボ》

夏バテ・食欲不振
夏バテや、食欲不振で疲れたときに効果的。

のどの痛み・頭痛・脳貧血・車酔い
咳、のどや気管支の不調、車酔いなども改善。

鼻炎・花粉症
かみ入れおはしのように注意しながら、「3A押してゆり離す」と両手に数回繰り返す

便秘
便秘によく効くツボとして昔から利用されている。

疲れをとる
精神的な疲れに効き、上半身の血行を良くするので肩こり解消にも。

緊張・イライラに効く
緊張をやわらげたいときに、「ゆ〜」息を吐きながら押し、吸ってほゆるめくも繰り返す。

《足の裏のツボ》

右足 左足

左耳 右耳
右肺 左肺
肝臓 心臓
ひざ ひざ

脳
首
胃
腸

※ 足の裏は全身の縮図。押してみても痛みを感じたら、ゆ〜くり丁寧にもみほぐしましょう ※



...ツボ押しの前に...

1. 両手をこすりあわせたりして手を温めましょう。
2. 親指の腹を使って押しましょう。
3. 足の裏は、かかとからつま先に向かって親指に力をいれておきましょう。