

身体と心のためにもっと知ろう

# 保健室とカウンセリングルーム

保健室、カウンセリングルームが校内にあることはご存知だと思いますが、実際どこにあって、どんな方が担当してくださっているのか？まではよくわからないという方も多いかと思います。そんな疑問にお答えするべくお話を伺ってきました。

保健室では5名の職員の方が交代で勤務されています  
今回は三尾さん、三岡さんのお二人にお話を伺いました



## 保健室基本情報

場所：第2校舎1階  
開室時間：平日、土曜日 8:00～18:00 ※学校行事の都合等により変更する場合あり



男子生使用ベッド 女子生使用ベッド 処置用の机

## 保健室 Q & A

- Q1 生徒対応で心がけていることを教えてください
- A1 生徒が保健室に来た時、何が起きたのか、何に困っているのか、安心して話せるように、できる限り丁寧に聞くようにしています。また、応急処置を行うとともに、保健指導の一環として、今後の行動につなげられるようなケアや予防方法について生徒と一緒に考えていくことを心がけています。
- Q2 体調が悪い時に生徒が保健室を訪れた場合、どのように対応されるのですか
- A2 付き添いの生徒(クラスの保健委員)と一緒に来室していただき「保健室入室証明書」に記入してもらいます(内科用と外科用があります)。3枚綴りの複写になっていて1枚目は保健室保管、2枚目は本人にお渡し(担任控)、3枚目は付き添いの生徒にお渡しします(担任控)。この用紙が教員への連絡かつ入室証明になります。いつから、どのような症状があるのかを確認し、何が原因かを振り返り、本人と相談しながら症状に応じた対応をします。保健室で経過を見る生徒や、手当てをして教室に戻る生徒もいます。休養しても軽快しない場合や、本人から早退の希望があった場合は、担任や学年の先生とも相談しながら保護者に連絡します。

- Q3 緊急対応はどうされていますか
- A3 緊急時は、意識レベルや問診、バイタルサインなどを総合的に判断し、状況に応じて救急車を要請したり、学校近辺の医療機関に緊急受診したり、ご自宅近辺の医療機関を受診いただいたりしています。その際、保護者に連絡してお迎えや受診先・搬送先への付き添いなどのお願いをしています。
- Q4 メンタルケアについてはいかがでしょうか
- A4 身体の不調だけでなく、表情や振る舞いにも気をかけながら話を聞いています。必要に応じて担任やカウンセリングルームひだまりと連携することもあります。

- Q5 保健室登校について
- A5 保健室登校については、学校や学年の先生にお尋ねください。

体調に異変を感じたら  
いつでも保健室へ相談しに来て下さいね!



## CHECK POINT!

### AED いざという時に使えますか?

AEDとは自動体外式除細動器のことで、けいれんによってポンプとして動かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、元の収縮を取り戻させるための機器です。AEDを知っていてもいざという場面に遭遇した時に、適切に使うことができるでしょうか。心停止から5分以内に電気ショックをすることが命を救うタイムリミットと言われていて、その時に一番近いAEDの場所を知っていること、使えることは命をつなぐ可能性を高めます。



校内では次の4か所に設置されています  
詳しくは東京消防庁のHPをQRからご確認ください



保健室入室証明書  
生徒は保健室に入室後この用紙に記入します

## カウンセリングルーム Q & A

- Q1 カウンセリングルームではどのような内容のご相談をさせていただきますのでしょうか
- A1 「困っていること」「悩んでいること」「心配なこと」「どうすればよいか迷っていること」などについて話をし、どうしたらよいか一緒に考える場所です。必要に応じて校内で対応窓口と一緒に探していくので、「こんなこと相談していいのかな」「まとまってないけど」という時でも相談いただけます。何に困っているか話を聞きながら一緒に整理します。何ができそうかについて話し合いをしたり、相談室以外のサポートが必要な場合は提案をします。
- Q2 保護者が直接ご相談をできるのでしょうか
- A2 保護者の方からの相談も電話と対面で受け付けています。ひだまり通信で開室スケジュールをご覧になって、ご相談のお電話をいただくことが多いです。
- Q3 子どもの不調のサインなど教えてください
- A3 お子さんによって、身体の不調であったり、言葉や態度の変化であったり、成績の変化であったり様々です。不調の大小に関わらず、長引いたり、いつものように回復しない場合はぜひご相談ください。
- Q4 医療機関の思春期外来の予約はなかなか取れないと聞きます。カウンセリングルームから心療内科等のご紹介はありますか
- A4 特定の医療機関の紹介はしていません。



- Q5 カウンセリングルーム登校やカウンセリングルームでの定期試験の受験は認められていますか
- A5 可否のご相談は学校・学年にお尋ねください。不安定な状態での受験はカウンセラーとしてお勧めしないこともあります。
- Q6 カウンセリングルームと保健室、担任の先生との連携はあるのでしょうか
- A6 必要に応じて、生徒や保護者の皆さまと話し合いながら連携しています。

## カウンセリングルーム基本情報

場所：第1校舎地下1階 男子運動部部室の並び  
「カウンセリングルームひだまり」の看板が目印  
開室時間：平日 11:00～18:00  
※学校行事の都合等により変更する場合あり



詳しくは「学校生活の手引き」P29をご確認ください



## vol.04 今、気になる先生に質問しました! 等々力先生図鑑



次号は座間貢二先生にバトンパス

教師歴 33年 | 担当教科: 世界史 | 宮内 伸人先生

- Q 出身はどこですか?
- A 東京都板橋区
- Q 趣味は何ですか?
- A 海外旅行、古美術収集、ワカサギ釣り。
- Q 教師ではなかったら?
- A 博物館のスタッフか、歴史系の出版社か、自衛隊員。
- Q おすすめの本は?
- A 浅田次郎氏の歴史小説。
- Q なぜ教師になったのですか?
- A 師範校としては、歴史の研究者(大学の先生)になりたかったのですが、院生の頃、非常勤講師としていた学校で良い生徒と出合い、中身の先生も楽しそうだと思ったから。

## 生徒への思い

勉強も大変だと思いますが、とにかく積極的に、様々なことにチャレンジして下さい。そして、人間としての「幅」を広げて下さい。我々教員も精一杯、皆さんの頑張りをサポートします。また、良かったら模範国連大会にも参加して下さい。

## 編集後記

今年はコロナ明けを感じる一年となりました。これまで以上にパワーアップした藍桐祭では、たくさんのお客さまをお迎えすることができ、子どもたちの笑顔で溢れる二日間になりました。新たな一年も皆さまにとりまして健康で実りのある年となりますようお祈りいたします。本号の発行にご協力くださった全ての皆さまに御礼申し上げます。