

今年は、新型コロナウイルスの影響を受け、4月から臨時休校だったこともあり、いろんな気持ちで迎えた新学期だと思います。保健室は今年度も、みなさんの身体と心のサポートをしていきたいと思っています。ただし、保健室を利用する時は、ルールやマナーを守ってくださいね。(感染拡大防止のため、しばらくの間は検温忘れ、体調不良の生徒は臨時保健室(選択G)で対応します。)



保健室利用の約束



来る前にひとこと

必ず、担任の先生や教科担当の先生に伝えてから来室してください。



あいさつを忘れずに

入退室時は、ノックやあいさつをしましょう。



さわがない

他にも体調の悪い人が来室しているかもしれません。思いやりを忘れないようにマナーを守ってください



休養は原則1時間!

保健室で休養した場合は、「欠課」がつくため皆精勤に影響を及ぼします。



内服薬は渡しません

薬の副作用でアレルギーなどの危険を伴うため、学校では内服薬を渡していません。必要な人は自分に合った薬を用意しておきましょう。友達どうしの貸し借りもNG。



継続的な処置はNG

学校で行うのは、応急処置のみです。湿布や絆創膏の貼り替えなどは、家庭で治療してください。



健康診断の目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり・要受診」の結果が出たら、早めに病院で診てもらいましょう。

自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満やダイエットによる痩せすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心を持つきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



今年度お世話になる先生方



学校医 高田興先生 学校歯科医 稲田栄宏先生 スクールカウンセラー 福原末美先生

あなたの1日をチェック!

睡眠時間は十分ですか?

高校生に必要な睡眠時間は「7~8時間」と言われています。足りない人は、余暇時間で減らせる時間がないか考えてみましょう。



スマホの時間は長すぎませんか?

スマホのブルーライトの光は体内時計を狂わせて、睡眠の質を落とします。そのため、寝る2時間前はスマホを見ないようにしましょう。



昨日の1日の流れを思い出して記入してみよう!

朝ご飯は食べていますか?

- 〈朝ご飯を食べると・・・〉
- ① 脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態になる。
 - ② 体温が上がり、代謝がアップして太りにくくなる。



健康診断が始まります!!



内容	対象学年		
	1年	2年	3年
身体測定	○	○	○
視力検査	○	○	○
内科検診	○	○	○
運動器検診	対象者	対象者	対象者
歯科検診	○	○	○
胸部X線検査	○		
心電図検査	○		
聴力検査	○		○
色覚検査	希望者	希望者	希望者
尿検査	○	○	○

高校1年生のみ5月20日に胸部レントゲン、心電図検査、身体計測、視力検査(色覚検査)、聴力検査を行います。



「Health care room」も見てね



学校ホームページ「SCHOOL LIFE!」内にある「Health care room」には、「Health Care News(保健だより)」、「生徒保健委員会の活動記録」、「学校管理下でけがをした場合の医療費の手続き」、「学校感染症」等の情報が掲載してあります。是非ご覧ください。

