



保健通信 第1号



2023.4
いなべ総合学園高等学校
保健室

1年次のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年次のみなさん、進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新たな出会いと始まりに、期待と共に不安の入り混じる時期です。

環境の変化は心やからだに「ストレス」を与えます。よいストレスは「頑張ろう!」という意欲につながりますが、頑張りすぎて疲れてしまうこともあります。「疲れたな」と感じたら、無理をせずゆっくり休養してください。毎日が健康で楽しく、笑顔いっぱいの学校生活を送りましょう。



* 保健室の紹介 *

☆こんな保健室にしたいです☆

- 1、「いつでも」「どんな時でも」「何度でも」遠慮せずに入って来ることができる。
- 2、「ホッ」と一息つける、元気になれる、笑顔になれる、苦しい気持ちが楽になる。
- 3、回復したら、すぐに授業に戻ることができる。
- 4、健康について考え、学ぶことができる。



* 保健室のきまり *



- 1、保健室を利用する場合は、できるだけ休み時間に来てください。
- 2、授業中に保健室を利用する場合は、**必ず授業担当の先生の許可**を得てください。
- 3、**保健室に薬はありません。**
常備薬（頭痛、腹痛などの症状改善のための薬）が必要な人は、各自で用意してください。
- 4、**保健室での休養時間の上限は、45分間**です。
もし、45分間で症状が改善されない場合は、保健室の先生と相談して、授業を続けるか早退するかを決めます。
- 5、授業中や部活動中にけがをした場合には、早めに保健室へ来てください。

* カウンセリング室の紹介 *



保健室の向かい側に、カウンセリング室があります。

カウンセリング室は、周囲の人に相談できなくて困ったときやストレスを感じたときなど、誰でも利用することができます。緊急時以外は休み時間・放課後の時間帯になります。

また、今年度もスクールカウンセラーの先生に週1回来校していただく予定です。

来校日が決まり次第掲示しますので、確認してください。

★「保健通信」:

月一回発行しています。保健室からの連絡や、みなさんに知ってもらいたい心や身体の健康情報を載せています。保護者の方にも見せてくださいね。また、学校のホームページからも見るすることができます。

★「保健連絡」:

学年掲示板に貼り出す保健室からの大切な連絡です。中学の時のように担任の先生から細かな連絡はありません。**毎朝必ず、学年掲示板を確認**してください。

◆◇定期健康診断が始まります！！◇◆

4月から6月にかけて行う健康診断は、1年に1度、自分のからだの状態を知るための大切なものです。健診を受けることで、今まで自分で気づくことができなかった病気を早期に発見し、早期の治療に結びつけることができます。

健診結果は、みなさんの進路に関係する大切な書類に記入します（就職試験や大学受験等の際、健康診断票を提出しなければいけない場合もあります）。欠席することなく、きちんと受けてください。

●健康診断の目的●

1. 自分自身の発育や健康状態を知る。
2. 病気や異常を早期に発見し、早期の治療に結びつける。
3. 健康診断の結果により、今後の生活における健康の保持増進に役立てる。

自分の健康は、自分で守るもの！
そのために、しっかり健康診断を受け、自分のからだの状態を知っておくようにしましょう。
もしも何か気になることがあったら、健診時にお医者さんに相談しましょう！

●健康診断の際に注意すること●

1. 健診時は感染症予防のために、前後左右必ず距離をとり、静かに待つようにしてください。
2. 「保健連絡」に記載する健診の注意点（当日の服装など）を、きちんと守ってください。
3. 健診に関する保健連絡は、学年掲示板に掲示します。毎日、必ず確認してください。

●健康診断スケジュール●

【4月】

- 13日（木）…身体測定（全学年）
- 14日（金）…心電図（1年次）
- 17日（月）…検尿（全学年）
- 20日（木）…歯科（全学年）
- 24日（月）…内科（3年次）
- 26日（水）…検尿（前回未提出者）
- 28日（金）…X線（1年次、他）

1年次のみなさんへ
※「クラス」割り振りは、後日学年掲示板に掲示しますので、各自で確認してください！

【5月】

- 1日（月）…内科（2年次半数）
- 22日（月）…内科（1年次）
- 29日（月）…耳鼻科（1年次4クラス）
- 30日（火）…耳鼻科（1年次3クラス）

【6月】

- 1日（木）…眼科（全学年）
- 5日（月）…内科（2年次半数）

自分は、いつ・どの健診を受けるのか確認しましょう！
時間や内容については学年掲示板の「保健連絡」をチェックしてくださいね！

◆◇学校医の先生を紹介します◇◆

- ◎内 科：藤巻哲夫 先生・青木聡一郎 先生（いなべ総合病院）
- ◎眼 科：平松裕二 先生（いなべ眼科）
- ◎歯 科：中山大造 先生（中山歯科）、夏山賢周 先生（なつやま歯科）
- ◎耳鼻科：森下篤人 先生（森下耳鼻咽喉科）
- ◎薬剤師：郷幸代 先生（はった薬局）

