ほけんだより 4月

R３.４.９　南砺平高校保健室

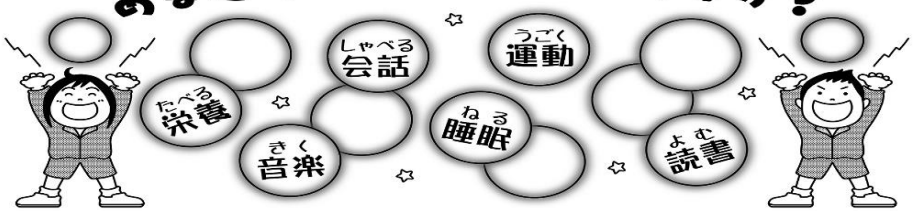
保健室 の

薮　穂乃花（やぶ　ほのか）　です

本校２年目となりました。
360 度大自然で、毎日美味しい給食がある平高校で、みなさんと過ごすことができて幸せです！これからも生徒のみなさん、そして保護者のみなさんと一緒に成長していけたらと思っています。１年間よろしくお願いします。

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、新2･3年生のみなさん、進級おめでとうございます。4月は環境が変わり、緊張している人も多いと思います。一呼吸おき、気分転換をする時間も大切にしてくださいね。（保健室にもリラックスグッズを用意しています！）

あなたの元気のもとは何ですか？



1年生のみなさん　いつでも　保健室へ！
2･3年生のみなさん　今年も　よろしく！

平高校　保健室ルール

◇基本的に、休み時間に利用しましょう。
◇休養している人のためにも、静かに利用してください。
◇保健室の利用は、基本は１時間とし、長時間の利用はできません。しかし、状況に応じて変更する場合もあります。
◇授業中に保健室を利用する場合、必ず教科担任の許可を得てください。
◇保健室では、医薬品（内服薬）を渡すことはできません。（医師の指示等がある場合は事前に相談）　いつも飲んでいる薬がある場合、自分で準備しましょう。
◇保健室で行う処置は、あくまでも当日の傷病に対する手当てであり、原則継続的な処置は行いません。

保健室はいつでもみなさんの来室を待っています。
…でも、利用するためのルールをお忘れなく。

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

からだのどの部分のケガ・具合が悪い？

ケガや具合が悪くなったのはいつから？

どんなふうに痛い・具合が悪いのかな？

何をしているときにケガ・具合が悪くなった？

意外と抜けがちな人も多いのでは？いつも、「湿布ください～！」とだけ言って保健室に来た人には、必ず、なぜ湿布が必要なのかきちんと説明してもらっています。（笑）　あなたは、自分の体のこと、自分できちんと説明できますか？

健康診断が始まります

学校の健康診断は、みなさんの「今」の体の状態をチェックすることはもちろん、これからも健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあります。

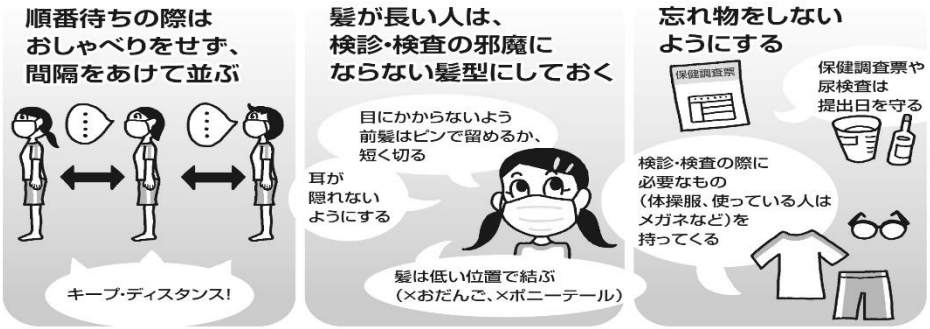
健康診断の結果、受診が必要になったとしても、それは良くなるためのチャンスです！是非、積極的な気持ちで健康診断を受けましょう。

学校医の先生を紹介します

内　科	根井　仁一（根井クリニック）	先生
歯　科	北川　武史（北川歯科医院）	先生
耳鼻科	河合　晃光（河合耳鼻科医院）	先生
眼　科	森田　嘉樹（森田眼科医院）	先生
薬剤師	鶴居　正美（鶴居薬品工業）	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

健康診断での諸注意



・＊・健康診断　日程の確認と準備を！・＊・

日時	検査・検診	場所	対象
4月14日(水) 13:00～	内科・運動器検診	会議室	全員
4 月27日(火) 9:00～	身体測定	各教室	全員
	心臓検診	会議室	1年生
	結核検診	検診車	1年生
	貧血検査	会議室	希望者
5月7日(金) 8;35～	眼科検診	保健室	全員
6月2日(水) 12:55～	歯科検診	会議室	全員
6月17日(木) 14:40～	耳鼻科検診	保健室	全員

スクールカウンセリングのお知らせ（保護者の皆様・生徒のみなさんへ）

本校では、臨床心理士の資格を持もつ、カウンセラーが、月に１回程度来校し、カウンセリングを行っています。とても親身にお話を聞いてくださる先生です。希望される場合は、担任もしくは保健室までお知らせください。