

ほけんだより 4月

R4.4.13 南砺平高校保健室

保健室の

藤本 萌里(ふじもと もえり)です



みなさんが自分の体や健康を守り、健やかに成長できるよう、お手伝いをします。

ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞ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。

新年度は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。



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 今年から よろしくお願ひします！

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があります。
- ◇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

どこが？



からだのどの部分のケガ・具合が悪い？

いつから？



ケガや具合が悪くなったのはいつから？

どんなふう？



どんなふう痛い・具合が悪いのかな？

どうして？



何をしているときにケガ・具合が悪くなった？



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。

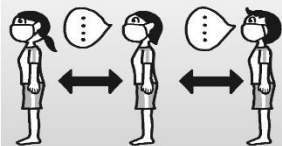
学校医の先生を紹介します

 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 (河合医院) 先生
 眼科	森田 嘉樹 (森田眼科医院) 先生
 薬剤師	丹波 美津子 (たんば薬局) 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

順番待ちの際は
おしゃべりをせず、
間隔をあけて並ぶ



キープ・ディスタンス！

髪が長い人は、
検診・検査の邪魔に
ならない髪型にしておく

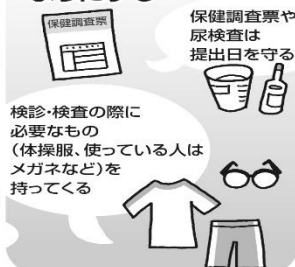
目にかからないよう
前髪はピンで留めるか、
短く切る
耳が
隠れない
ようにする

髪は低い位置で結ぶ
(×おだんご、×ポニーテール)



忘れ物をしない
ようにする

検診・検査の際に
必要なもの
(体操服、使っている人は
メガネなど)を
持ってくる



・*・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20日(水) 8:35~ 13:00~	眼科検診	保健室	全員
	内科・運動器検診	会議室	全員
4月28日(木) 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
6月15日(水) 12:55~	歯科検診	会議室	全員
6月16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。