

# ほけんだより 4月

R7.4.9 南砺平高校保健室

ふじもと もえり  
**養護教諭の藤本 萌里**です♡

本校4年目となりました。時の流れの早さに、驚きを隠せません…。今年度も引き続き、みなさんのサポートをしていきます！よろしくお願ひします(〜)



**新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます**  
**新2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます**

新年度が始まりました！新しいクラス・新しい先生・新しい仲間達 ✨  
 たくさんの「新しい」があふれていて、ドキドキしますよね。そのドキドキも、時間が経てばきっと落ち着いてくるはず。急がず、自分のペースで慣れていきましょう。困ったことがあればいつでも声を掛けてくださいね！

## ～ある日の平高校エピソード～



## 平高校保健室ルール

全生徒が保健室を気持ちよく利用するために設けたルールです。

ルールを守って利用してください！

- ◇入室・退室時はあいさつをしましょう。
- ◇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。
- ◇保健室で休養する時間は、基本1日1時間です。長時間の利用はできませんが、状況に応じて休養時間を延長することもあります。
- ◇授業中に保健室を利用する場合は教科担任の許可を得ること、次の授業に出られない場合はクラスメイトに保健室で休むことを先生に伝えるようお願いしてください。
- ◇保健室では、医薬品（内服薬）を渡すことはできません。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す。原則継続的な処置は行いません。



保健室へ来たら教えてほしい

## 6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

- ① いつ
- ② どこで
- ③ 体のどこが
- ④ だれと
- ⑤ どうして
- ⑥ どうなった



時々黙って来室する生徒もいます…。自分の言葉で伝える力を身につけましょう！



# 健康診断が始まります！



4～6月の間は、毎月何かしらの検診が予定されています。日が近づいた時にお知らせはしますが、みなさん心の準備をしておいてくださいね！検診について事前に相談したいことがあれば、ささいなことでも良いので教えてください。よろしくお願いします！

\\ お世話になります！ //

## 学校医・学校薬剤師の先生方



氏名	所属機関名
〔内科〕 根井 仁一 先生	( 根井クリニック )
〔眼科〕 森田 嘉樹 先生	( 森田眼科医院 )
〔耳鼻科〕 河合 晃充 先生	( 河合医院 )
〔歯科〕 北川 武史 先生	( 北川歯科医院 )
〔薬剤師〕 鶴居 正美 先生	( 鶴居薬品工業 )

健康診断のときはもちろん、学校の活動でげや病気になったとき、学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートして下さる先生方です。来校された際には、きちんとあいさつをしましょう！

### 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、昨年度に引き続き、スクールカウンセラーの水上和夫先生が、月に1回程度来校し、カウンセリングを行ってくださいます。希望する場合は、担任もしくは保健室までお知らせください。

## ・\*・健康診断 日程の確認と準備を・\*・

日時	検診・検査	場所	対象
4月16日(水) 8時35分～	眼科検診	保健室	全員
4月16日(水) 12時55分～	内科・運動器検診	会議室	全員
5月1日(木) 9時～	身体測定・視力検査	各教室	全員
	聴力検査	音楽室	1・3年生
	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4日(水) 12時55分～	歯科検診	会議室	全員
6月12日(木) 14時40分～	耳鼻科検診	会議室	全員

尿検査は5月中に実施予定です。日程が決まり次第、お知らせします。

### 心電図検査の心得

**健** 康診断で行う心電図検査では、心臓がしっかり動いているか、心臓に病気がないかを調べています。



調べるときは、胸・手首・足首に器具をつけるので、「痛そう」「怖い」と感じるかもしれませんが、痛くないので心配しなくても大丈夫。

力を入れたり、動いたりすると正しく検

査することができません。器具をつけ終わったら体の力を抜いてじっとしてください。

そんな心電図検査を上手に受けるポイントは「リラックスすること」。頭の中で好きなことやもの、楽しいことを想像してみましよう。うれしい気持ちになって、自然と体の力が抜けますよ。ぜひ検査のときにやってみてください。

