

# 保健だより



令和7年4月11日 No. 1  
明和県央高等学校保健室

## 新年度スタート

健康な生活 心がけようね



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！  
新しい環境での学校生活を前に、緊張している人も多いのではないのでしょうか。新しい環境に飛び込むときには、楽しい気持ちと少しの不安が入り混じるものだと思います。これから始まる高校生活では、適度な休憩をはさみながら、たくさんの出会いと様々な経験を積み重ねていけるよう願っています。

2・3年生の皆さん、春休みはゆっくり自分と向き合えましたか？ ゆっくりし過ぎて生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんが、なるべく早く学校生活のリズムに戻していけるよう、昨年度

の学びを活かして自分の生活を見直してみてくださいね。

さて、今皆さんは新しい1年のスタート地点に立っています。1年後、どんな自分になっていたいか想像してみましょう。最初は漠然としていても構いません。自分の頭と心を整理しながら「1年後の自分の姿」を考え、その姿に少しでも近付いていけるようこの1年間でたくさんの体験をしてみてくださいね。



## 緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



## 健康で過ごすために

自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。



自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「保健だより」でも、健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。

## 【健康診断日程表（学年別）】

項目	1年生	2年生	3年生
身体測定	4月14日（月）	4月10日（木）	4月10日（木）
視力検査	保健の授業中		
尿検査	1回目：4月21日（月）、22日（火） 2回目：5月29日（木）		
聴力検査	5月7日、28日		4月23日、30日
貧血検査		4月18日（希望者）	
心臓検診	4月17日（木）		
結核検診			
歯科検診	5月1日、13日	4月24日、5月1日	4月22日、24日
内科検診	6月2日、9日、10日	6月3日（火）	6月3日（火）
眼科検診	6月16日（月）		

校医さんの紹介です



内科医：安部 純先生、水口滋之先生  
歯科医：川上貴洋先生、佐藤智樹先生  
眼科医：北川道隆先生  
学校薬剤師：伊藤直喜先生



## ◆◆保健室利用の流れ◆◆

### 1. 授業担当の先生に自分で伝える

休養予定の授業担当の先生に、保健室を利用することを伝えてください。  
(連絡がないために心配し、先生方が手分けして探すことも…！)

**【 POINT 】**自分の状態を伝えることも1つの経験です。  
緊急時以外は自分で連絡してきてくださいね！

### 2. 【保健室利用届】を記入する

【保健室利用届】は、職員室入口付近の引き出しにあります。  
来室理由（頭痛・ケガでシップをもらう等）を記入してください。

### 3. 学級担任に連絡する

保健室利用届に記入したら、利用届を持って学級担任へ連絡してください。  
(不在の場合は、学年主任または近くの先生に連絡してください)

### 4. 保健室へ

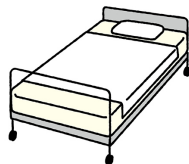
保健室では、今の体調やケガの状況を教えてください。保健室は一時休養の場のため、休養する場合は原則として**1時間**を目安に様子をみます。休養後も症状の改善が見られない場合は、その後の対応について相談しましょう。他にも利用者がいるかもしれないので、**保健室では静かに過ごしましょう。**

＼こんなとき、気軽に利用してください／

## 保健室の機能と役割について



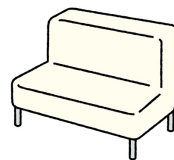
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



具合が悪いときの一時的な休養。長引く時は早退になります。



健康のことを学べる。体や心についての本や資料もあります。



体のこと、心のこと、悩みや心配ごとがあったら相談できる。

## ◆◆保健室の活用法◆◆

休養や応急処置の他にも、こんなときには保健室へどうぞ！

### ☆身長や体重を知りたいとき

保健室には、身体測定の器具が常時置いてあります。測定したい人は、**一声かけてから丁寧に**使ってくださいね。

### ☆感染症にかかったとき

インフルエンザなどの感染症にかかったら、まず**学級担任に連絡**してください。療養期間中は自宅でゆっくりと休養し、登校できるようになった時には「療養報告書（インフルエンザ・コロナ）」や「治癒証明書」を学校（担任）に提出することになります。関係書類は本校のホームページからダウンロード（または学校で受け取り）できますので、分からないことがあれば保健室へ連絡してくださいね。

### ☆学校で病気や怪我をしたとき

緊急時以外は、家庭へ連絡し、保護者等の付き添いの下で医療機関等を受診することを原則とします。緊急時における連絡方法やかかりつけの医療機関などについて、事前にご家庭で相談しておいてください。

また、本校では入学時に**【災害共済給付制度】**に加入しています。学校生活中（登下校、部活動を含む）に発生した病気やケガで医療機関等を受診した時は、保健室から医療費の申請を行うと、治療にかかった費用が後日負担金として返還されます。まずは**学級担任や部活動顧問に連絡**し、保健室で書類を受け取ってください。

こんにちは！養護教諭の大野です。

春はたくさんの「新しい」に出逢える季節です。皆さんが安心して新しいことにチャレンジできるよう、保健室からサポートしていきます。廊下などで姿を見かけたら、気軽に声をかけてくださいね！



こんにちは！養護教諭の山口です。

新米養護教諭なので、まだまだ先生として未熟な部分があると思いますが、皆さんと共に成長できたらと思っています。一緒に笑顔で、元気に過ごしましょう！いつでも気軽に話しかけてくださいね！

