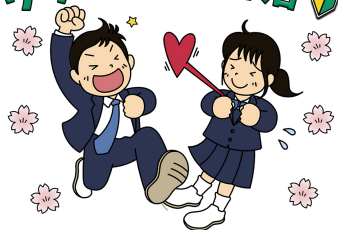


保健だより



令和8年4月13日 No. 1
明和県央高等学校 保健室

ワクドキ新生活



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！新しい環境での生活が始まり、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、楽しみな気持ちと少しの不安が入り混じりますよね。これから始まる高校生活で、様々な出逢いと体験を通して、それぞれの「チャレンジしたいこと」が見つかるよう願っています。

2・3年生の皆さん、春休みはゆっくり過ごせましたか？春休みを満喫しす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健康状態と生活習慣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。最初は漠然とした「なりたい姿」で構いません。目標となる「1年後の自分の姿」に近づくため、小さなステップ（経験）を積み重ねていってくださいね！



良いコミュニケーションは

笑顔と挨拶から

入学・進級すると、新しい先生や友達と出会いますね。ワクワクする人もいると思いますが、ちょっと緊張したり、「仲良くできるかな…」と不安になったりする人もいるでしょう。

でも、笑顔と挨拶があれば、きっと大丈夫！ 笑顔を向ければ、相手も自然に笑顔になれますし、「おはよう」と挨拶すれば、「おはよう」が返ってくるでしょう。

朝、登校前に鏡に向かって笑顔の練習をするのもおすすめです。ぜひ試してみてください。



【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13日(月)	4月10日(金)	4月10日(金)
視力検査	保健の授業中		
尿検査	1回目：4月23日(木)、24日(金) 2回目：6月2日(火)		
聴力検査	4月27日、5月11日		5月1日、8日
貧血検査		4月17日(希望者)	
心臓検診	4月16日(木)		
結核検診			
歯科検診	5月7日、12日	4月30日、5月7日	4月21日、30日
内科検診	6月5日、8日、9日	6月2日(火)	6月2日(火)
眼科検診	6月15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



自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする？まさか、確認もせずに「ポイ！」と放っておくなんて…!? そんなこと、していませんよね？

健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらう/早期に治療するために、とても大切なものです。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。



◆◆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(体調不良の症状・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

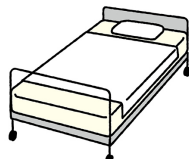
保健室では、**皆さんの名前と体調やケガの状況を教えてください**。保健室は一時休養の場のため、休養する場合は**1時間**を目安に様子をみます。休養後も症状の改善がみられない場合は、その後の対応について相談することになります。他にも利用者がいるかもしれないので、**保健室では静かに過ごしましょう**。

＼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



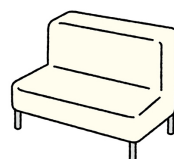
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



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。

新入生の皆さん、はじめまして！養護教諭の大野有希です。春はたくさんの「新しいこと」に出逢える季節です。皆さんが安心して様々なことにチャレンジできるよう、陰なが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。 -養護教諭 大野-



はじめまして。今年度より明和県央高校でお世話になる養護教諭の小山恭子です。県央生のこころと身体の健康を保健室からサポートしていきます。気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。よろしくお祈いします。 -養護教諭 小山-