



新しい1年がスタートしました。新しいクラス、先生、教室など…慣れない環境にドキドキしているかもしれませんね。保健室では、皆さんが1年間、元気に学校生活を送ることができるよう応援します。

4月は環境の変化に加え、行事も多いので知らず知らずのうちに緊張していて、思っているよりも疲れていることが多いものです。短くても、ホッとできる時間を大切にしましょう。

そして、楽しく充実した学校生活を送るために、規則正しい生活を心がけて自分で健康管理をしていきましょう。



## 保健室の利用について

- 授業中に来室する時は、担任または授業担当の先生に伝えてから来てください。授業以外の時は、保健室に行くことを周りの人に伝えておいてください。
- 特に必要な場合を除いて、1人で来てください。
- 入退室時には挨拶をしてください。
- ケガや体調不良の時は、いつから、どこが、どんな状態なのかをはっきりと教えてください。
- 休養は原則として1時間です。回復しない場合は早退、または病院受診等の措置をとります。
- 休養している人のことを考えて、保健室では静かにしてください。
- 保健室からは内服薬を出すことができません。必要であれば、自分で準備してください。



## スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラーによる学校生活の「悩み」等の相談を受けます。1ヶ月に2回程度来校していただきます。担当は福島 俊介先生です。相談を希望する人は、学級担任または教育相談担当（藤原 篤）・養護教諭（松本弘美）まで申し出てください。4月の来校日は14日（水）・30日（金）です。時間はいずれも13:00～17:00（一人50分）です。

## 学校の管理下での「けが」について

学校の授業中、休憩時、放課後や部活中、登下校中等、学校の管理下で「けが」をして病院を受診した時は、独立行政法人日本スポーツ振興センターへの手続きが必要になります。申請用紙が保健室にありますので取りに来てください。

## 健康診断が始まります！

健康診断では、身体測定と内科、歯科、眼科、耳鼻科などの検診、尿検査、胸部X線検査（1年生のみ）、心電図検査（1年生のみ）を実施します。これらの検診や検査は、疾病の早期発見、早期治療を目的として実施します。大切な授業を割いて行なう健康診断です。この機会に自分の身体の状態を把握しましょう。そして、検診や検査を受ける時は、私語を慎み、敏速に行動をしましょう。裏面に健康診断の日程を載せていますので、確認してください。



## 2021年度 健康診断日程

診断項目	月日	曜	対象	時間	検査場	備考
保健調査	4/9	金	1年生		(家庭で記入)	『健康管理票』(HR時に回収)
心電図検査	4/28	水	〃	13:15~	男子…視聴覚教室 女子…大、小会議室 (クラスによっては男女とも大・小会議室)	検診個人票の記入
身体計測 視力検査 聴力検査	5/19	水	全学年	4~6限 各学年 1時間使用	(実施計画別途)	眼鏡使用者は眼鏡を携行する。
内科検診	5/24	月	1年生	13:30~	大、小会議室 視聴覚教室	服装等特に準備するものはなし。
	5/31	月	3年生	〃		
	6/14	月	2年生	〃		
歯科検診	4/15	木	3年生	13:00~	視聴覚教室	当日、歯ブラシ携行。 昼食後歯みがきをしておく。
	4/22	木	2年生	〃		
	6/17	木	1年生	〃		
胸部X線 検査	4/14	水	1年生 補習科生	8:45~	正面玄関前 大会議室 (女子更衣室)	体操服(グレーの長袖)で実施。 当日、体操服持参。
眼科検診	7/1	木	1年生 2・3年生	5限~	視聴覚教室	2・3年生は希望者。
耳鼻科検診	6/10	木	1年生 2・3年生	13:30~	視聴覚教室	耳垢をとっておく。 2・3年生は希望者。
尿検査	4/21	水	全校生徒	8:45まで	大会議室へ提出	前日、容器等を配布。 当日朝礼までに教室で提出。
	5/7	金	未検査者	〃	保健委員が回収・提出	
	5/18	火	未検査者	〃	各自保健室へ提出	

※前日にしておくこと、当日準備してくるもの等を忘れないようにしましょう。

### 学校医等の紹介

内科	鈴木先生(鈴木内科医院) 山根先生(学園クリニック): 学校医の先生ではありませんが、 内科検診を担当していただきます。
眼科	藤井先生(淞北台メディカルスクエアふじい眼科)
耳鼻咽喉科	佐藤先生(さとう耳鼻咽喉科クリニック)
歯科	末森先生(末森歯科医院)

