



島根県立松江東高等学校

保健室

令和6年4月

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言ってください。
- 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。担当は山本 明音先生です。

相談を希望する人は、学級担任または教育相談担当（山田）・養護教諭（松本）まで申し出てください。

来校日は配布文書または東高HPで確認をしてください。時間はいずれも13:00～17:00です。

保護者の方も利用できます。希望の際は、事前にご連絡ください。

## 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況を把握しましょう。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。

## 令和6年度 健康診断日程

項目	学年	期日	時間	実施場所・方法等	備考
身体測定	全学年	5月22日(水)	4~6限	各学年1時間	眼鏡使用者は眼鏡を携行する。
内科	1年	5月20日(月)	13:30~	大会議室・小会議室・視聴覚室	男子:視聴覚室 女子:大会議室 ※服装は制服で実施。
	2年	4月15日(月)	13:30~		
	3年	4月22日(月)	13:30~		
耳鼻科	1年 2・3年希望者	6月6日(木)	13:30~	大会議室	耳垢をとっておく 2,3年生は希望者のみ行う
眼科	1年 2・3年希望者	4月18日(木)	13:30~	大会議室	2,3年生は希望者のみ行う
歯科	1年	4月25日(木)	9:45~	大会議室	登校前、家庭で必ず歯磨きをして登校する。
	2年	5月16日(木)	9:45~		
	3年	4月11日(木)	9:45~		
心電図	1年	4月30日(火)	9:45~	大会議室・小会議室・視聴覚室	体操服で実施 男子は教室で更衣 女子は小会議室で更衣
結核検査 (X線)	1年、補習科	4月19日(金)	8:45~	正面玄関 大会議室	体操服で実施 男子は教室で更衣 女子は小会議室で更衣
尿検査	1回目	4月17日(水)	起床時採尿	朝礼までに教室で提出	各クラスの保健委員が回収し、大会議室に提出する(事前に、保健委員会を開催し説明)。前日、担任から、容器・名前シール等を配布される。 1回目・2回目に必ず提出すること。
	2回目	4月26日(金)	起床時採尿	朝礼までに教室で提出	
	再検査	5月8日(水)	起床時採尿	朝礼までに各自保健室へ提出	

※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) 入江先生(入江内科医院): 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(湊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)

