

# 保健通信

平成31年4月17日  
益田翔陽高等学校 保健室



新入生144名を迎え、新年度がスタートしました。

始まって1週間が過ぎましたが、みなさん良いスタートができていますか？

今年度も保健室はみなさんの学校生活が安全で安心して過ごせるようサポートしていきたいと思っています。何か困ったこと、不安なことがあれば遠慮なく相談してください。



## 保健相談部 メンバー紹介

安達 美穂 (国語)

陶山 利治 (体育科)

三明 晃信 (電気科)

岩田 宏己 (電気科)

佐々木 千枝子 (生物環境工学科)

中島 はるか (養護)

\*\*\*\*\* よろしくお願ひします \*\*\*\*\*

## 健康診断がスタートします！！

今年度も健康診断がスタートします。

健康診断には、①体がどのくらい成長したか ②体に異常や病気がないか ③自分の健康状態を知り、より健康的な生活につなげる などの目的があります。年に一度の健康チェックの機会です。必ず検査を受け、自分の健康について振り返ってみましょう。



検診名	日	対象者	検査機関・校医名
身体測定	4月16日(火)	全学年	測定：教職員
心電図検査	4月17日(水)	1年生	島根県環境保健公社
結核検診			ヘルスサイエンスセンター島根
歯科検診	4月18日(木)	全学年 (いずれか一日)	齋藤歯科医院 齋藤 博 先生
	19日(金)		
	22日(月)		
	26日(金)		
尿検査 1回目	4月16日(火)	全学年	島根県環境保健公社
尿検査 2回目	5月 8日(水)	前回未提出者	島根県環境保健公社
内科検診	5月20日(月)	全学年 (いずれか一日)	金島胃腸科外科 金島 新一 先生
	21日(火)		
	22日(水)		
耳鼻科検診	6月 5日(水)	1、3年生	いしみつ耳鼻咽喉科クリニック 石光 亮太郎 先生
眼科検診	6月 6日(木)	全学年 (いずれか一日)	しまだ眼科 嶋田 一徳 先生
	13日(木)		

\*今年度も内科検診時に学校医による運動器検診を実施します。事前に「運動器検診問診票」を配布しますので、必ず内科検診までに提出してください。

\*検診の結果、異常が認められた人は、受診勧告書を渡しますので、早めに受診するようにしてください。

### \*\*\*\* 欠席連絡について \*\*\*\*

体調不良等で欠席をする場合は、

**8:00~8:20の間に、保護者の方が学校へ連絡をお願いします。**

また、感染症予防の観点から、欠席理由については症状(発熱 $^{\circ}\text{C}$ 、頭痛、吐き気 $\dots$ )を詳しく伝えていただきますようお願いいたします。



## スクールカウンセラー来校について

今年度もスクールカウンセラーが年間70時間来校されます。何か相談したいことがあれば気軽に利用してみてください。

カウンセラー : 近 文彦 先生

### 1学期の来校予定

4月24日(水) 8:30~12:30

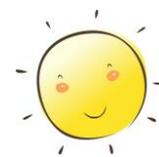
5月14日(火) 13:30~17:30

28日(火) 13:30~17:30

6月11日(火) 13:30~17:30

7月 9日(火) 13:30~17:30

カウンセリング希望は担任または保健室まで



## 1年生 仲間づくりHRをしました！

入学式の翌日、4月10日(水)に1年生を対象に仲間づくりHRを実施しました。

最初は緊張した表情だった人も、活動中は笑顔がみられ、終了時には柔らかい表情になっていたのが印象的でした。高校3年間、他者を思いやり、助け合いながら、居心地の良いクラスをみんなで作ってください。



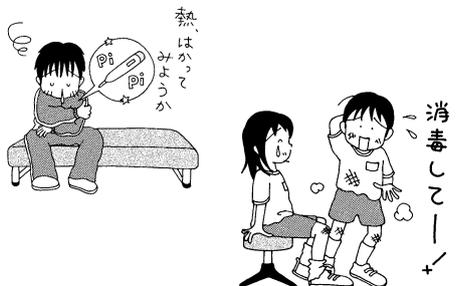
グループで呼び名を紹介したり、カードゲームをしながら話をするので、お互いの理解を深めました。



## 保健室の利用について

~こんな時 保健室を利用してください~

- ケガをしたときの応急処置に。
- 体調不良のときの一時休養に。
- 心や体の相談をしたいときに。
- 健康に関する情報が知りたいときに。
- 身長や体重が測定したいときに。



- \* 緊急の場合を除き休憩時間に利用してください。
- \* 授業に遅れそうな場合は、必ず次の授業の先生に連絡してください。
- \* 休養時間は原則1時間です。
- \* 内服薬は与えません。必要な薬は自分で用意してください。
- \* 飲食は禁止です。
- \* 休養者がいるときは静かにしましょう。
- \* 保健室は教科の先生も常駐されています。職員室の機能もあるので、入退室時にはきちんとあいさつをしましょう。

## 新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて♡

1日に数分でも好きなことをする

ストレス解消!

いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる

笑顔には福来たり

ほほxxxxほほ

ゆるめのお風呂にゆっくりつかる

疲れがとれるよ♡

生活のリズムをみださない

朝食か...

ポイント!