

ほけんだより 4月

2017年4月7日
No. 1
横手高校 保健室

寒い冬の後にくる春は、四季の中でも特別な存在。
「春」という言葉を聞くだけで、新しいことに挑戦してみたくなったり、おしゃれをしたくなったり、心がウキウキしてくるようです。心地よい春風の中、新しい学年への第一歩を元気よく踏み出しましょう！



まもなく健康診断が始まります。健康診断では、みなさんが健康で安全な毎日を過ごすために必要な検査や検診を行います。この機会に今の自分のからだの状態を理解し、ますます元気に過ごすための手がかりにしてください。

月 日	検査項目	時間	対象学年	場所
4月11日(火)	身体計測・視力検査・聴力検査	1・2校時	全校生徒	体育館・教室・理科室
14日(金)	眼科検診①	13:00~	11,12,13HR, 3年生の一部	保健室
17日(月)	眼科検診②	13:00~	14,15,16HR, 2年生の一部	保健室
18日(火)	耳鼻科検診	13:30~	1年生全員, 2・3年生の一部	保健室
18日(火)	尿検査1回目	登校後すぐ	全校生徒	教室で回収
19日(水)	尿検査1回目【予備日】		前日忘れてきた人	直接保健室へ
20日(木)	内科検診	13:00~	全校生徒	体育館・美入野記念館
25日(火)	歯科検診	9:00~	全校生徒	第2体育館
26日(水)	胸部X線撮影	8:40頃~	1年生	検診車
	心電図検査			保健室

さっそく来週(11日)、
身体計測と視力検査・聴力検査があります！

◆体育着を忘れずに！！

◆耳かきをしてきましょう！！

メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに！！

健康診断の3つの目的

- ①自分の発育や健康状態を知るため。
- ②かかれた病気を早く見つけて、早く治すなど健康を守るため。
- ③より健康な生活を送れるよう、健康への意識を育てるため。



健康診断は“やらされる”？

4月にはどこの学校でも行われる健康診断。めんどくさい？ 興味ない？ けれど、もし学校の健康診断がなかったら？ 海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。

というわけで、日本の健康診断は特別。「治療が必要な疾病を、早く見つける」。

それだけでなく、「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会」としての健康診断です。“やらされる”では、もったいない！



こんなとき、来てください

●けがをしたとき



●からだの具合が悪くなったとき



●からだについて知りたいとき



●相談したいことや悩みがあるとき



☆保健室は医療機関ではありません☆

- 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。
- 内服薬を出すことはできません。

からだについて知りたいとき

(休み時間や放課後に利用してください)

- ◆身長計・体重計・座高計・視力表は、誰でも利用できます。血圧計や体脂肪計もありますよ♪
- ◆健康に関する本や資料もあります。

相談したいとき

「こんなことくらいで相談なんて・・・」「変だと思われるかな・・・」「誰に聞いたらいいかわからない・・・」「誰にも言いづらい・・・」

なんて1人で悩まないでください。

「気になること、心配なこと、悩んでいること」は一人ひとり違います。話すだけで心が軽くなることもたくさんありますよ。いつでもご利用ください。

また、スクールカウンセラーの先生との面談希望も保健室で受けつけます。希望する人は、保健室に来てください。スクールカウンセラーとの面談は、5月からを予定しています。



養護教諭の
島田牧子 です

よろしく お願いします

横手高校の保健室を担当して6年目になります。みなさんが、からだも心も健康でいられるようにサポートします。また、高校卒業後も、みなさんが自分で健康を守っていきける人になれるように、ということを目指しています。そのために知識を伝え、健康の大切さを実感してもらえるように頑張っていますので、今年もよろしくお願いします。

みなさんは張り切って新年度を迎えたと思いますが、4月はいろいろ周りの環境が変わり、思っている以上にからだにも心にも負担がかかる時期です。特に1年生は、中学校時代とはがらっと変わった友人関係や、ぐんと伸びた通学距離、どんと増えた勉強量、目白押しの学校行事などで疲れがとてたまりやくなっています。まだ高校生活に慣れていないこの時期は、「疲れたな」「うましくないな」と感じることもあるのも当たり前です。「頑張れない自分が悪い」「高校生活がうましくないな」なんて思わないでください。時間がたてば、次第に高校生活にも慣れて自分のペースをつかみ、楽しい学校生活を送れるようになります。疲れたなと感じたら、無理せず休養し、からだと心を休めてから、また頑張っていきましょう。

お世話になる

- | | | |
|-------|----------------------|--------|
| 【内科】 | 高橋 晶 先生 (高橋内科医院) | 横手市安田 |
| 【眼科】 | 山田 桂 先生 (山田眼科医院) | 横手市四日町 |
| 【耳鼻科】 | 高橋 悦 先生 (条里プラタナス耳鼻科) | 横手市条里 |
| 【歯科】 | 星野 守 先生 (ほしの歯科クリニック) | 横手市四日町 |
| 【薬剤師】 | 石田良樹 先生 (横手病院内) | 横手市根岸町 |

学校医の先生です