保健だより vol.1

2018.4.11
高工保健指導部

１年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい環境、新しい人間関係が始まり、楽しい反面、緊張やとまどいも多いと思います。心も身体も健康で充実した１年となるよう、生活のリズムを整えて学校生活に臨みましょう。２・３年生も、気持ち新たに頑張りましょう！疲れや悩みが出てきた時には、サポートしますのでご相談くださいね（＾＾）

★保健室紹介★

◆保健室は、教務室（普通科の先生の職員室）、事務室などがある“管理棟１階”にあります。
調子が悪い時、悩み事がある時、ケガをしてしまった時など、誰でも利用できます。健康診断も保健室で行いますので、場所を覚えておいてくださいね！

◆養護教諭は、全日制２人（村野・倉上）、定時制１人（菅谷）の３人です。
＊新井先生の育休補助で、４月より新しい先生がいらっしゃいました。
倉上（くらかみ）　愛加（まなか）　先生です。１年間よろしくお願いします。

～利用のきまり～

◆原則休み時間に利用しましょう！授業中の利用は、必ず授業担当の先生に断ってから来てください。（注意：高校では、保健室で休養している場合も、その授業は欠課扱いになってしまいます。）
◆休養は、原則１時間を目安にしています。
◆保健室での処置は、応急的なものです。継続的な処置は行いません（ｶｯﾄﾊﾞﾝや湿布を毎日もらう→×）。
◆飲み薬はありませんので、頭痛や生理痛などが心配な人は、常備薬を持参してくだい。

★スクールカウンセラー紹介★

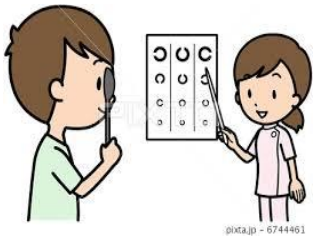
◆今年度の本校のスクールカウンセラーの先生は、別宮（べっく）　幸徳（ゆきのり）　先生です。月に２回程来校します。
◆新学期が始まり、心身の疲れや不安・人間関係・親子関係・進路の悩み・性格の悩みなど、人それぞれ色々な悩みがあると思います。カウンセリングというと、すごくかしこまった感じがしたり、抵抗を感じたりする人も多いと思いますが、『“病院でも学校の先生でもない、だけど専門の知識がある､安心できる人』にちょっとお悩み相談！くらいでの利用でも大丈夫です｡気軽に、早期に、皆さんの心が少しでも軽くなれば良いなと思っています。
◆窓口：担任の先生、保健室、教育相談係の先生、その他自分が相談しやすい先生でもＯＫ！
◆プライバシーは守られます。

健康診断予定表

＊自分の学年を確認してください！
＊詳細な時間は、後日お知らせします。

日付	時間	行事	対象学年	備考
4月13日(金)	2～5時間目	身体計測	全学年	メガネがある人は持参
4月19日(木)	8:55～	歯科検診	3学年	歯を磨いてくる
4月23日(月)	2・3時間目	聴力検査	3学年	
	5・6時間目		1学年	
4月25日(水)	9:00～	心臓検診	1学年	女子はブラウス、男子はＹシャツかＴシャツ
4月26日(木)	13:35～	眼科検診	3学年	
	1時間目開始までに提出	尿検査①	全学年	女子で生理中の人は5/18に提出
4月27日(金)	1時間目開始までに提出	尿検査①	全学年	
5月2日(水)	13:30～	胸部Ｘ線	1学年	無地のＴシャツ（体育着Ｔシャツで０Ｋ）
5月9日(水)	13:35～	眼科検診	2学年	
5月10日(木)	13:30～	内科検診	2学年	
5月16日(水)	13:50～	耳鼻科検診	抽出者	事前アンケートによる抽出
5月18日(金)	1時間目開始までに提出	尿検査②	全学年	未提出者・再検査者
6月6日(水)	13:35～	眼科検診	1学年	
6月7日(木)	8:55～	歯科検診	2学年	歯を磨いてくる
6月13日(水)	1時間目開始までに提出	尿検査予備日	全学年	未提出者・再検査者
	9:00～	内科検診	1･3学年	
6月14日(木)	8:55～	歯科検診	1学年	歯を磨いてくる
6月22日(金)	11:30～	貧血検査	2学年女子	事前に承諾書
7月3日(火)	9:00～	献血	希望者	事前に希望調査
7月5日(木)	9:30～11:30	予備検診(心臓・貧血)	未受検者	会場：高工
7月6日(金)	9:30～11:30	予備検診(心臓・貧血)	未受検者	会場：中央中等

＊詳細な時間や、服装の注意点などは、後日クラスに配布する資料を確認してください。
＊実施について、心配なことや、配慮が必要なことがある人は、事前に保健室にご相談ください。

お世話になる学校医の先生方

☆内　科　じゅん内科：安部 純 先生
　　井草病院：井草 秀樹 先生
☆歯　科　相馬歯科医院：相馬 豊 先生
☆眼　科　高 山 眼 科 ：上原　博 先生
☆耳鼻科　宮下耳鼻科：宮下　元明 先生
☆薬剤師　野口　智樹 先生