

# 保健だより vol.1



2021.4.8  
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。2・3年生の皆さん、進級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、楽しみな反面、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、サポートしていきたいと思っています。疲れや不安が溜まってしまった時には、頑張りすぎずいつでも相談に来て下さい。1年間よろしくお祈りします。

## 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（新井・村野）、定時制1人（山本）の3人です。



### ～利用の決まり～

- ◆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（カットパ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さい。

## 感染症対策の継続を！

自分は大丈夫、ではなく、相手や社会への思いやりが必要とされる時代です。窮屈な毎日ですが、早く終息するためにも、今自分にできることの実践を引き続きお願いします。

- ◆登校前、家で検温と体調確認をする・・・学校に行って大丈夫か、確認するのが新エチケット！
- ◆登校後クラスで非接触型体温計による検温・・・学校としての感染症対策。検温漏れ対策。
- ◆マスクの着用・・・体育や部活動も、運動の直前までは着用しましょう。
- ◆回し飲みやタオル等の共用は控える、こまめに手洗い・消毒をする。
- ◆部室等での密回避、マスク無しでのおしゃべりは控える。

## スクールカウンセラー紹介

- ◆本校のスクールカウンセラーの先生は、べっく ゆきのり **別宮 幸徳** 先生です。月に1～3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。話すとお気持ちが楽になることもあります。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

\* 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。

日付	時間	行事	対象学年	備考
4月13日(火)	2~4時間目	身体計測	全学年	メガネがある人は持参 体育着を着用
4月16日(金)	5・6時間目	聴力検査	3年生	
4月20日(火)	5・6時間目	聴力検査	1年生	
4月20日(火)	朝提出	尿検査①	全学年	女子で生理中の人以外は 全員提出!
4月21日(水)	朝提出	尿検査①	全学年	
4月21日(水)	13:40~	眼科検診	3年生	
4月22日(木)	13:30~	胸部X線検査	1年生	無地のTシャツ(体育着 TシャツでOK)
4月27日(火)	9:00~	心臓検診	1年生	女子はブラウス、男子は 体育着Tシャツ
4月28日(水)	8:55~	内科検診	2年生	
5月13日(木)	8:55~	歯科検診	3年生	歯を磨いてくる
5月20日(木)	朝提出	尿検査②	全学年	未提出者・再検査者
5月31日(月)	13:40~	内科検診	3年生	
6月2日(水)	13:40~	眼科検診	2年生	
6月3日(木)	11:30~	貧血検査	2年生女子	事前に承諾書
6月8日(火)	朝提出	尿検査予備日	全学年	未提出者・再検査者
6月9日(水)	13:40~	眼科検診	1年生	
6月10日(木)	8:55~	歯科検診	2年生	歯を磨いてくる
6月14日(月)	13:40~	内科検診	1年生	
6月16日(水)	14:00~	耳鼻科検診	抽出者	アンケートによる抽出者
6月17日(木)	8:55~	歯科検診	1年生	歯を磨いてくる
7月7日(水)	9:30~11:30	予備検診(心臓・貧血)	未受験者	会場:高崎東高
7月8日(木)	9:30~11:30	予備検診(心臓・貧血)	未受験者	会場:高工
7月13日(火)	9:00~	献血	希望者	事前に希望調査

## 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      井草医院: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

