

ほけんだより ④

令和8年4月8日
石川県立飯田高等学校
保健室

新しい一年が始まりました。

期待と同時に不安や緊張を感じやすい時期でもあります。

新しい環境や人間関係の変化は、気づかぬうちに心や体の負担になることがありますので、無理をしすぎず、心に少し余裕をもって過ごしてください。

ときには、ほっと一息つける時間を大切にしましょう。

気になることや困ったことがあれば、いつでも気軽に保健室を利用してくださいね。

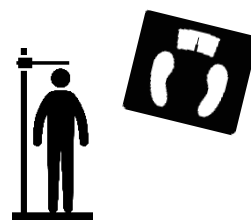


健康診断は、自分の体調や生活について振り返るチャンスです。
日程や注意事項について、事前に確認をお願いします。

月日	時間	内容	対象学年	持ち物・注意事項
4月	15日(水)	6, 7限	全員 ※2年聴力なし	・セーターは着ない、女子はベスト着用、タイツは履かない ・めがね、コンタクトレンズがある人は装着(忘れた場合は後日測定)
	16日(木) 17日(金)	登校時	全員	・15日(水)、検尿容器配付 ・月経中の場合は提出せず、5/8の尿検査まで容器を自分で保管する(提出しても再検査になります)
	22日(水)	5,6,7限	全員	・持ち物: 歯ブラシ ・昼食後、丁寧に歯をみがく
	23日(木)	13:30~	1, 2年	・体操服(昼休みに着替える)
	30日(木)	13:30~	3年	・体操服(昼休みに着替える)
5月	1日(金)	5限	前回欠席者	・持ち物: 歯ブラシ ・昼食後、丁寧に歯をみがく
	7日(木)	13:30~	1年	・体操服(昼休みに着替える)
	8日(金)	登校時	該当者	・該当者には前日までに連絡します
	8日(金)	14:00~	1年	・体操服(昼休みに着替える)
	26日(火)	登校時	該当者	・該当者には前日までに連絡します



学校医・・・小西 堅正 先生(小西医院)
学校歯科医・・・岡村 茂英 先生(岡村歯科医院)
学校薬剤師・・・日吉 芳弥 先生(日吉薬局)



感染症等による出席停止について

医師により「学校において予防すべき感染症」にかかったと診断された場合、出席停止扱いとなります。診断されたら、速やかに学校へ連絡し、「病欠届」 + 「領収書・薬剤指示書の写し」の提出をお願いします。

学校において予防すべき感染症

インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）、溶連菌感染症、百日咳、麻しん、風しん、流行性耳下腺炎
新型コロナウイルス等

※「病欠届」は保護者の方に記入していただく書類です。医師の診断書は必要ありません。

※「病欠届」の用紙は保健室、職員室にあります。（本校HP→保健室ページから印刷することもできます。）

<健康観察について> 毎週1回、週初めに、全員が入力します。

まずは、2.3年生は9日（木）から 1年生は13日（月）から



・8:20までに健康観察のフォームへ自分で入力してください。

発熱があった場合は無理をせずに休みましょう。

・校内の感染症発生状況を把握したいので、体調不良で欠席する場合も入力してください。

（欠席連絡は**保護者が学校に電話で**連絡をお願いします）

緊張・不安で寝付けないあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！という夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂の
タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は
スマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



養護教諭の

ひさだ いくえ

久田 育恵

です

よろしくお祈いします



飯田高校で過ごす日々も、今年で3年目になりました。

ケガをしたときや体調がすぐれないときはもちろん、「ちょっとしんどいな」「誰かに話したいな」と感じたときも、保健室を思い出してください。

みなさん一人ひとりに寄り添い、少しでも力になればと思っています。今年度も、一歩ずつ一緒に進んでいきましょう。いつでも、保健室で待っています。