

# ほけんだより4月号

鶴来高校 保健室  
2024年4月8日

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように！自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます！自分の体や心について、相談があれば保健室に来てくださいね。

## ～保健室のメンバーを紹介します🌸～

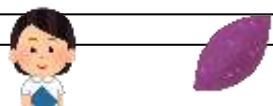
保健厚生課課長 保健体育科 陸上部顧問 日野 正尚 先生

映画と書籍を紹介します。映画では「あの花が咲くおかで君とまた出会えたら」を映画館で見て号泣しました。映画館中にすすり泣く声が聞こえていました。絶対に戦争は駄目ですね。また書籍では、「今日、誰のために生きる？」アフリカの小さな村が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語。日本人が誇りを取り戻し、今すぐ幸せになれる物語です。この本は図書館にありますよ。



養護教諭 久保 茉莉 ちいかわ大好き

最近、植物を育てることにはまっています。いつか保健室で野菜とか育ててみたいなあと思いますが、環境的に難しいのでしょうか。お芋が好きなので、さつまいもとか育てたいです。以前、別の学校で枝豆を育てていましたが、結局途中で枯れてしまい、こっそり運動場の隅っこに埋めました（笑）今度こそ、立派に育ててみせます！何か野菜ができれば、保健だよりに掲載しますね。乞うご期待！



## 学校医の先生方を紹介します♪

皆さんが健康に学校生活を送れるよう、健康診断や環境の検査をしてください。



学校医	新村 篤史 先生
学校歯科医	谷本 健 先生
学校薬剤師	長基 明子 先生
学校耳鼻科医	木村 恭之 先生

<新村病院>

<コメヤ薬局>

<きむら耳鼻咽喉科クリニック>



自分の心や体について相談したいことがあれば保健室に来てね

## 🌸保健室の使い方を守ろう

誰でも使える保健室を正しく使おう

### 保健室に行く前に…

保健室に行く前に、必ず次の授業の先生に報告してから行きましょう。緊急時はそのまますぐ保健室に来てね。

### 保健室に入る前には…

保健室に入る前には、必ずノックをして、「〇ホームの〇〇です。〇〇先生にご用がございました。」と言ってから入りましょう。

### 保健室での休養は1時間まで

体調が悪いとき、保健室で休める時間は1時間までです。それでも体調が悪い場合は、保護者の方に連絡して、早退となります。体調不良が続く場合は、医療機関へ受診しましょう。

### 保健室からお薬は渡せません。

頭が痛いとき、生理痛がひどいとき保健室からは皆さんにお薬を渡すことができません。よく頭痛や生理痛を起こす人は、自分に合ったお薬を自分で準備しましょう。

# 令和6年度 健康診断日程表

当日、忘れ物がないように、この紙を大切に保管しよう

月	日	曜日	項目	対象	準備
4月	16	火	1年歯科検診①	1 1H・1 2H	朝食後丁寧な歯磨き
	17	水	心臓検診	1年生	体操服
	18	木	1年歯科検診②	1 3H・1 4H	朝食後丁寧な歯磨き
	19	金	2年歯科検診①	2 1H・2 2H	朝食後丁寧な歯磨き
			尿検査 1次	全学年	家で採尿し、1限開始時間までに教室に提出
	22	月	2年歯科検診②	2 3H・2 4H	朝食後丁寧な歯磨き
			尿検査 1次予備日	尿検査 1次未提出者	家で採尿し、1限開始時間までに教室に提出
25	木	1年結核検診	1年生	長袖体操、半袖体操（両方） 紙の長い生徒はヘアゴム	
26	金	身体計測	全学年	体操服、めがね、コンタクト	
5月	9	木	1年耳鼻科検診	1年対象者	軽く耳掃除をしておく
	10	金	尿検査 2次	尿検査 1次未提出者 尿検査 1次陽性者	家で採尿し、1限開始時間までに保健室横に提出
	20	月	1年、2年陸上部 内科検診	1年生、2年陸上部	体操服
	21	火	3年歯科検診	3年生	朝食後丁寧な歯磨き
	24	金	2年内科検診	2年生	体操服
	28	火	尿検査 2次予備日	尿検査 1次陽性未提出者	家で採尿し、1限開始時間までに保健室横に提出
6月	7	金	3年内科検診	3年生	体操服

## ●健康診断当日は、できるだけ休まないようにしてください。

- ・休んでしまうと、各自、医療機関へ受診してもらいます。その場合、医療費は各家庭で負担していただきます。（保険適用外です）
- ・尿検査は、前日に採尿セットを配布するので、前日も休まないようにしてください。

## ●健康診断でわからないことがあれば、保健室まで相談に来てください。