



新年度がスタートしました。

多くの人々が新しい環境に慣れるまでは、緊張したり、気をつかったり、いつも以上に疲れがたまることが多いと思います。リラックスできる時間を持ち、新しい環境に徐々に慣れていきましょう。保健室からみなさんを応援しています!



～健康診断がはじまります～

健康診断は学校生活を送るうえで欠かせない大切なものです。自分のからだを知るチャンス! 詳しい日程は以下のとおりです。よ～く確認して、全ての検診を受診してくださいね。

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
		身体計測 (全校生徒)		
19	20	21	22	23
		尿検査 (全校生徒)	尿検査 (全校生徒) 耳鼻科検診 (夜1年・転編入生)	胸部X線・ 血圧・心電図 (昼夜1年)
26	27	28	29	30
内科検診 (昼3・4年 夜3・4年)		歯科検診 (全校生徒) 尿検査予備日	昭和の日	
5月3日	4	5	6	7
			内科検診 (昼1年)	尿検査予備日
10	11	12	13	14
眼科検診 (昼1・4年)	眼科検診 (昼2・3年 夜全学年)		内科検診 (昼2年 夜1・2年)	耳鼻科検診 (昼1年・転編入生)

健康診断の目的

- ①自分の体を知る
自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないかなどを知ることができます。
- ②病気の早期発見・早期治療
さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。
- ③健康を意識する
ふだんから、自分の体について考えることは健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

自分の健康は、自分で守るもの。そのために、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。

もし気になることや悩みなどがあったら、お医者さんに質問しましょう。

健康診断を受ける前の注意事項

- ①お風呂に入って、体を清潔にしておく。
- ②爪きりや耳そうじをしておく。



- ③髪が長い人は、ゴムで結んでおく(頭の上や後ろで結ぶと、検査の邪魔になることがあるので、横で結ぶ)。前髪は、ピンで留めるか、短く切っておく。



- ④静かに順番を待つ。



あなたの体は大丈夫?

それぞれの検診を受ける前に、気になることがないか自分でチェックしてみましょう。

- ①内科検診...
 - 胃腸の具合は大丈夫?
 - 顔色はいい?
 - 脈拍の強さやリズムは一定している?(目安は1分間で65~80回)
- ②耳鼻科検診...
 - 人の声や音が聞き取りにくい?
 - 鼻血が出やすい?
- ③眼科検診
 - 黒板の字や遠くのものが見えにくい?
 - 目が乾いて、痛くない?(ドライアイの可能性)
 - よく充血していない?(結膜炎の可能性)
- ④歯科検診...
 - むし歯はない?
 - 歯みがきのとき、出血することはない?
 - 口臭は大丈夫?



健康診断の結果が出たら...

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせします。お知らせをもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

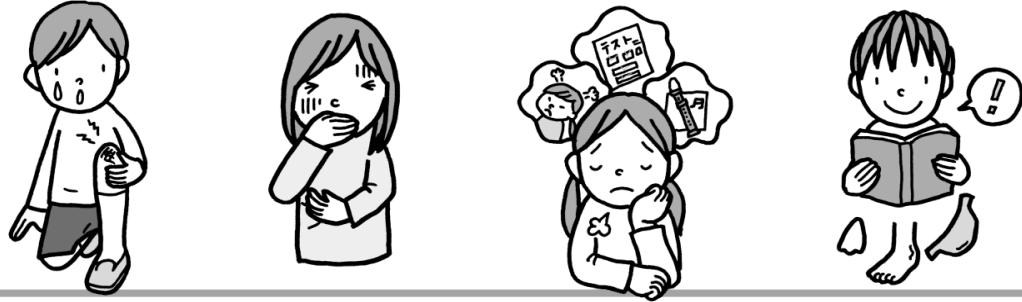
むし歯や視力低下などの場合は、後延ばしにしないで、すぐに治療したり、眼鏡を作ったりするなど対処することが大切です。



保健室のルールとマナー

保健室はこんなときに来てね

- ☑ ケガをしたとき
- ☑ 体調が悪いとき
- ☑ 悩みや心配ごとがあるとき
- ☑ からだや健康について知りたいとき



調子が悪いとき、ケガをしたときはもちろんですが、相談があるとき、一呼吸整えたいときなども保健室をのぞいてみてください。ただし、授業中におしゃべりに来ることはNGです。毎日の授業を大切にしましょう。

「保健室の約束」

保健室はみんなが安らぐための場所です。
みんなで気持ちのよい保健室を作っていきましょうね☆



①休養している人もいますので、静かにしましょう。

②スリッパに履き替えて入りましょう。



③棚や冷蔵庫などは勝手に開けないで下さい。



④薬はあげられません。自分で用意しましょう。湿布などの貼りかえは家庭でしましょう。



⑤飲食はできません。

NG

⑥携帯電話の使用はできません。



厚生委員の仕事を紹介します♪

厚生委員会は、みなさんが過ごしている鳥城高校をきれいに保つ活動をしています。
＜主な活動内容＞



トイレの「ポケット保健だより」入れ替え

トイレに行くと必ず目にするミニ保健だより。今年度も、定期的に更新をしていきます。ぜひ読んでくださいね！



考査前の清掃活動

机の中にゴミが入っていないか確認したり、机の整理整頓をします。ゴミはゴミ箱に捨てるようにしてください！



コロナ対策の呼びかけ

感染予防対策について、さまざまな形で呼びかけを行っていきます。

保健室の教員2人を紹介します♪

☆☆☆ どうぞよろしくお願いいたします ☆☆☆

昼間部 養護教諭



土屋 綾 先生

(つちや あや)

鳥城高校7年目になりました。
皆さんの協力で鳥城高校の感染予防体制が整ってきました。ストレスの多い毎日ですが、楽しく過ごせる工夫もしながら、みんなで一緒に乗り越えていきましょう。

夜間部 養護教諭



原田 諒子 先生

(はらだ りょうこ)

鳥城高校2年目になりました。
心やからだのことなど悩み事があれば、一緒に解決していきましょう(^) また、感染症対策をしながらの日々が続きますが、みんなで協力して乗り越えていきましょうね。