

保健だより 4月号

2025. 4. 7 鬼怒商業高等学校

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。ようこそ、鬼怒商へ。在校生のみなさん、今年もよろしくお願いします。

4月は環境が大きく変わり、ワクワクと同時に不安や緊張もあると思います。頑張りすぎて疲れたかな？と思ったら、無理をしないでゆっくりする時間も作りましょう。心と体を大切にする1年にしていきたいでしょう。

「保健だより」では毎月皆さんに旬な保健情報や各種検診等に関する学校保健情報をお送りしたいと思っています。

今年度から、保健室で皆さんのサポートをします。



山本 優月（やまもと ゆづき）です。

みなさんが学校生活を気持ちよく過ごせるよう、サポートしていきます。気になること・困ったこと・心配なことなどがあれば、気軽に話しかけてください。

保健室の利用について（ルール）

こんな時は保健室に来てください。



体調が悪くて一時的に休養したいとき



ケガの手当をしたいとき



何か相談したいことがあるとき



身長・体重などの成長を確認したい時

★職員室で、担任（副担）または学年の先生に『保健室利用カード』をもらってきから利用しましょう。

☆保健室に入るときや出るときは、あいさつをしましょう。

入るときはノックをしてください。

★保健室の休養は1時間までです。

☆内服薬はありません。必要な人は自分で用意してください。

★手当は応急処置のみです。継続的な処置はできません。

☆保健室では、早退の許可は出せません。早退の許可は担任（副担）の先生にもらってください。

★保健室は、携帯電話の使用・飲食は禁止です。

☆身長計や体温計などの備品を使いたいときは、必ず一言声をかけてください。そして必ず元の場所に戻してください。

健康診断の日程

検査名	日時	注意事項
身体測定（全学年） ●身長・体重 ●視力 ●聴力（１・３年生）	体育の授業中に行います。	●ジャージで行います。 ●普段コンタクトレンズ・メガネを着用している人は、装着したまま視力検査を行います。測定日はメガネを忘れずに体育館に持ってきてください。
内科健診（１年生） （２年生） （３年生）	４月１５日（火）９：２０～ ４月１７日（木）１３：３０～ ４月２１日（月）１３：３０～ ４月２２日（火）１３：３０～ ４月２４日（木）１３：３０～ ５月２０日（火）９：１５～	●制服で行います。 ●保健調査票の内容について、事前に生徒からお話を聞く場合があります。
心電図・胸部間接 撮影検査（１年生）	未定 ※決まり次第お伝えします	●ジャージ・無地のＴシャツ（学校指定のシャツ可）で行います。
歯科健診（全学年）	５月１３日（火）９：００～ ５月１４日（水）９：００～	●朝、必ず歯みがきをしてきてください。
尿検査（全学年）	①回目 未定 ②回目 未定 ③回目 未定	●朝、回収します。 ●原則、１回目に提出しましょう

健康診断は自分の体を知り守るための大切な行事です。

受診・治療が必要な生徒には後日『受診勧告』をお渡ししますので、必ず専門医を受診しましょう。また、７月の三者面談の際に、健康診断結果一覧をお渡しします。

保健室から

保健室からは、保健室から見た生徒達の心と体の成長をお知らせしたり、私の独り言を載せたりするコーナーです。私はこの春大学を卒業し、今年度は社会人としても養護教諭としても１年目の年です。新一年生のみなさんと同じように緊張しています。緊張や落ち着かない気持ちの時期が続くかもしれませんが、皆さんが少しでも早く学校に慣れるよう応援しています。皆さんは春になると聴きたく曲はありますか？私は嵐の「サクラ咲ケ」と、スピッツの「春の歌」をよく聴いています。明るくて背中を押してくれる歌詞なので、頑張ろうと思えます。皆さんのおすすめ春ソングもぜひ教えてください。これから皆さんの学校生活を見守ることができると思うととても嬉しい気持ちです。遠慮せずいつでも話しかけてください。よろしくお願いします。

