

保健だより

2023.4.11
鬼怒商業高等学校
4月号

新入生のみなさん、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月は新しいことがいっぱいです。新しい友達、新しいクラス、新しい先生。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。頑張りがすぎて疲れたかな？と思ったら、無理をしないでのんびりする時間も作りましょう。心と体を大切にする、そんな1年にしていって欲しいです。

今年も毎月「保健だより」で皆さんに旬な保健情報や各種検診などに関する学校保健情報をお送りしたいと思います。



保健室でみなさんのサポートをします、

渡邊 彰子（わたなべ あきこ）

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。何か気になること・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ね。



保健室の利用について（ルール）

こんな時は保健室へ来てください！



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なに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

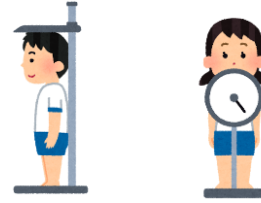
- ★ 職員室で、担任（副担）または学年の先生に『保健室利用カード』をもらってきってから利用しましょう。
- ★ 保健室に入るときや出るときは、あいさつをしましょう。入るときはノックをしてください。
- ★ 保健室での休養は、1時間までです。
- ★ 内服薬はありません。必要な人は、自分で用意してください。
- ★ 手当は応急処置のみです。継続的な処置はできません。
- ★ 保健室では、早退の許可は出せません。早退の許可は、担任（副担）の先生にもらってください。
- ★ 保健室は、携帯電話の使用・飲食は禁止です。
- ★ 身長計や体温計などの備品を使いたい時は、必ず一言声をかけてください。そして必ず元の場所へ戻してください。



マナーを守って、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう！

健康診断の日程

4～6月にかけて、健康診断を実施します。

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・メガネを使用している人は、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。
内科検診 （1年生） （2年生） （3年生）	4月13日（木）13:25～ 4月19日（水）9:50～ 4月27日（木）13:25～ 5月10日（水）9:50～ 4月18日（火）13:25～ 4月25日（火）13:25～	●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Tシャツ可）で行います。
歯科検診 （全学年）	5月11日（木）9:00～ 5月12日（金）9:00～	●朝、必ず歯磨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。

4月から学校現場においても、マスクの着用は個人の判断に委ねることになりました。ただし、通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時はマスクの着用が推奨されていますので、臨機応変に場面に応じたマスクの着用をしましょう。そして引き続き、換気、手洗いなどは心がけましょう。



リスの独り言 第7回



リスの独り言は、保健室からみ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。育休から復職して半年が経ちました。新2・3年生は身長が伸びた子もいれば、顔つきが大人っぽくなってきた子もいて、半年の間でも成長を感じます。新入生のみなさん、学校生活はどうですか？まだまだ緊張していると思いますが、遠慮せずいつでも話しかけてきてくださいね。みなさんが少しでも早く学校に慣れるよう応援しています。ここでみなさんに緊張をほぐす方法の一つ！家を出る前に鏡に向かって笑顔を作ることです。鏡に向かって自分に笑いかけるだけで、前向きな気持ちで1日のスタートを切ることができますよ。よかったらやってみてくださいね。