



ほけんだより4月号



川崎市立橋高等学校 定時制
保健室

今年度着任いたしました養護教諭の石井 愛里(いしい あいり)です。みなさんが健康で安心して学校生活が送れるようサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

新学期がスタートしました。みなさんはどのような1年にしたいですか？目標を持ち、体調やケガに注意して健康で楽しい1年が送れるようにしましょう。

そして、4月は慣れない環境で、自分が感じる以上に心身ともに疲れ体調を崩しやすい時期でもあります。少しでもゆっくりできる時間を大切に、体調には気を配りましょう。

健康診断がはじまります！

健康診断が始まります。日程や注意事項を確認して休まず受けるようにしましょう。注意事項などの詳しい話は、日程が近づいたら担任の先生から連絡があります。必ず確認するようにしてください。



日時	実施項目	対象学年
4/10(金)	身体測定	全学年
	心臓病検診(心電図)	1年生
4/21(火)	歯科検診	全学年
4/23(木)	内科検診	全学年
	尿検査1回目	全学年
4/28(火)	結核検診	1年生
5/12(火)	眼科検診	全学年
	色覚検査	1年生希望者
5/19(火)	尿検査2回目	1回目未提出者 2次検査対象者
6/11(木)	耳鼻科検診	1年生+抽出者

【検診中の注意・検診後のお願い】

保健室は検診の場です。騒がしくすることのないよう心がけましょう。校医の先生の声や小さい心音や結果などの大切な事項が聞き取れません。検診中はもちろん、待っている間も私語をせず、間隔をあけて静かに待機しててください。

内科検診・心臓病検診・結核検診・身体測定では、体操着(上下が分かれている服)が必要ですので忘れないようにしましょう。

検診が終わると、治療や受診が必要な人に対して、「受診のお知らせ」を配布します。治療や病院に受診が必要と書かれていた人は、必ず病院に受診し、学校に治療終了の文書を提出してください。

なぜ健康診断が大切なの？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法(13条)では「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等(通信による教育を受ける学生を除く。)の健康診断を行わなければならない」とあります。健康診断は、法律で実施が義務付けられている学校行事なのです。

健康診断の目的を知ろう！

- ◎体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- ◎病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- ◎自分の体のことを知り、関心をもつきっかけにする
- ◎より健康になるための課題(健康目標)に取り組む



健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつです。勉強も、運動も、趣味や遊び、仕事も毎日の生活の基本となるのが健康です。学校での健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。

こんなときは保健室にきてください

ケガをしたとき



体調がわるいとき



相談や悩みがあるとき



体調不良やけがをした場合など、保健室に用があるときは、担任や授業の先生に伝えてから来るようにしましょう。

また、保健室は全日制の生徒や、定時制のいろいろな学年の生徒が利用する場所です。保健室に入ったら、はじめにクラスと名前を伝えてください。

何か不安なことや心配なことがあるときは、抱えこまず保健室に相談しに来てください。

カウンセラーについて

基本的に週1~2回程度、スクールカウンセラーが来校します。詳しくは、後日配布される「相談室だより」

を確認してください。

本年度も松本由樹子先生が担当になります。原則予約制になりますので、希望する人や気になる人は保健室まで来てください。