

保健だより えがお

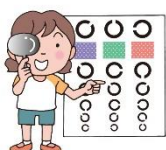
令和5年4月11日
鳥取県立青谷高等学校
No.1

春のやわらかな風と花の香りに包まれて、新年度がスタートしました。新しい環境でスタートをするみなさんは、期待と緊張で、心も忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあるかと思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からも、みなさんのことを応援しています。



健康診断スタート！

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。今年度は、下記の日程で実施する予定です。スムーズに検診が受けられるように、日程を確認しておきましょう。



①健康面の問題をスクリーニング

⇒健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院で診てもらいましょう。

②自分の成長や健康状態を知る

⇒体のバランスがよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や痩せすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしたりしましょう。

健康診断の
目的



③自分の体や健康に関心を持つ

⇒自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいです。そして、毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

【健康診断の日程】

日時	検 診 内 容	対 象	時 間	会 場
4月13日(木)	身体計測、視力 聴力	全年次 1・3年次	午前	校内 校内
4月18日(火)	内科検診	3年次	午後	保健室
4月20日(木)	結核検診	1年次	午後	校庭(レントゲン車)
	心電図検診	1年次	午後	保健室
4月26日(火)	内科検診	2年次	午後	保健室
4月26日(水)～28日(金)	尿検査(1回目)	全年次	朝のうち	回収場所:教室
5月10日(水)～12日(金)	尿検査(2回目)	全年次	朝のうち	回収場所:教室
5月13日(木)	歯科検診	全年次	午前	保健室
5月23日(火)	内科検診	1年次	午後	保健室
5月26日(金)	眼科検診	1年次+α	午前	保健室

※各健診で準備をするものがあります。検査前日にクラス掲示されるので、確認し、検査当日は忘れないようにしましょう。

※欠席の場合、後日実施します。体調不良を除き、欠席をしないようにしましょう。



◆今年度お世話になる学校医の先生方を紹介します！◆

【学 校 医】大津 千晴 先生(石田医院)
【学 校 歯 科 医】宮田 弘子 先生(宮田歯科医院)
【学 校 眼 科 医】岡本 興亮 先生(鳥取市立病院)
【学 校 薬 剤 師】井上 千晶 先生(はまむら薬局)

よろしくお願いします！



保健室利用について

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康のサポートをします。

具体的には、

- ①ケガをした時の手当て
- ②体調が悪い時に休養する
- ③悩みを相談できる
- ④体や心について聞ける

等の役割があります。

保健室は「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。ただし、ルールやマナーは守って、みんなが気持ちよく利用しましょう。



保健室は、心がつらいときも来てください。
自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。
あなたの話を丁寧に聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。
保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みですから…

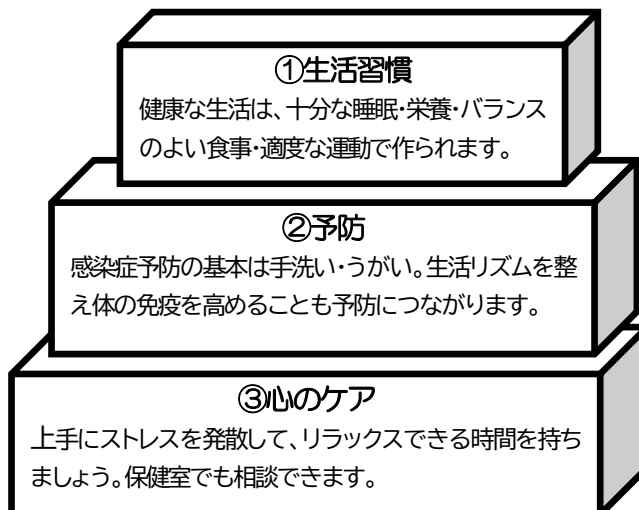
毎日 GOOD な自分でいるために…

これから始まる学校生活をより充実したものにするためには「健康」でいることが大切です。そこで、高校生のみなさんには、健康でいるためにどうしたらよいのかをしっかりと考えて欲しいと思います。

今回は、そのヒントとして、「健康を支える3つの基本」をお伝えします。



健康を支える
3つの基本！



保健室からのお知らせ

独立行政法人スポーツ振興センターについて

学校の管理下でケガをした場合、災害共済給付制度を使うことができます。例えば、授業中のケガ、部活動中のケガ、休み時間のケガ、登下校中のケガなど。総医療費 5,000 円(自己負担3割の場合、支払いが 1,500 円)以上が対象です。申請については、専用の書類があるので、保健室に声をかけてください。



保健室のひとり言



あなたにとって、学校はどんなところですか？ 学校は、学習や部活動、行事など様々なことを経験する最高の場所です。たまにはホッと息抜きをしたり友達と楽しい時間を共有したり、時には、悩んだり悔しい思いをしたりすることもあるかもしれませんね。ぜひ素敵な時間を過ごしてほしいと思います。

保健だよりでは、みなさんが自分で健康を守っていけることを目指し、知識を伝え、健康を実感してもらうよう頑張っています。今年1年、よろしくお願いします。