

いのち・からだ・こころ通信

大分県立日田高等学校 保健部 2021. 4. 12 No1

春は「出会いと別れの季節」・・・1年生と赴任された先生方を迎えて、新年度がスタートしました。春休み中、こころとからだを大切に生活できていましたか？

新学期は「新しい気持ちでいろんなことに挑戦しよう！」「苦手な部分を克服していこう！」などと前向きな気持ちがおこりやすい反面、新しい環境へ適応しようとして知らず知らずに「疲れ」が溜まりやすくなって来る人も出てきます。

これから始まる1年間、それぞれのペースでよいので、あなたにしかできないあなたにとっての健康なからだづくりを始めてみませんか？保健室はそのお手伝いをするための、健康相談・からだこころの学習・応急処置・身体計測等の場所です。からだや健康に関する本もたくさんあります。ルールは守りながら、気軽に来室してくださいね。

保健室の利用について

みんなが気持ちよく安心して利用するためのルール

◎保健室では、けがや病気の救急処置を行います。

※保健室は医療機関ではありません。応急処置や一時的な休養はできますが、治療したり頭痛薬などの内服薬を与えたりすることはできません。

◎できるだけ休み時間に利用しましょう。ギリギリまで我慢せずに、「おかしいな」と思ったり感じたりしたら早めに来室してください。

授業中に利用するときは担当の先生に連絡をしてから来室してください。



◎入室時はノックをしてください。入退室時の挨拶も忘れずに。

◎休養は原則1時間です。

◎悩みや相談があれば気軽に来室してください(*^_^*)

毎朝の健康チェックを 忘れずに!



あなたの席は?





☆健康診断が始まります☆

健康診断は何のためにするのでしょうか？

- ▶知る 【自分の発育や健康状態を知る】
- ▶守る 【病気をできるだけ早く発見し、早く治療を受ける】
- ▶育てる【自分のからだに関心を持ち、健康を守り高める意識と健康に過ごすための課題解決に取り組む】

健康診断は自分のからだと向き合うチャンスです。誰のためでもなく、あなた自身のための検診です。人と比べるのではなく自分自身の健康状態を見つめてみましょう。

◎事前のお知らせプリントをよく読む！

各検診前に、プリントで事前にお知らせをすることがあります。しっかりと読み、注意事項を把握しておいてください。

検診の日程

- ◆心臓検診（1年生）・・・ 4/19（月）
- ◆尿検査一次（全生徒）・・・ 4/20（火）
- ◆胸部 X 線撮影（結核検診 1年生・職員）
・・・ 4/26（月）
- ◆身体測定・スポーツテスト（全生徒）
・・・ 4/30（金）
- ◆尿検査二次（対象者）・・・ 5/7（金）
- ◆尿検査（予備日）・・・ 5/19（水）
- ◆内科検診（3年生）・・・ 5/20（木）
- ◆歯科検診（3年生）・・・ 5/26（水）
- ◆内科検診（1年生）・・・ 5/28（金）
- ◆歯科検診（2年生）・・・ 6/2（水）
- ◆内科検診（2年生）・・・ 6/4（金）
- ◆耳鼻科検診（抽出者）・・・ 6/8（火）
- ◆歯科検診（1年生）・・・ 6/9（水）
- ◆眼科検診（抽出者）・・・ 6/11（金）

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生紹介

学校医	（内科）	岩尾 忠 先生
		日野 英忠 先生
		宮崎 秀人 先生
	（眼科）	讚井 浩喜 先生
	（耳鼻科）	江浦 陽一 先生
学校歯科医		合原 誠治 先生
		後藤 嘉之 先生
学校薬剤師		太田 麻鈴 先生

保健室より

1年生の皆さん、はじめまして。養護教諭の佐藤由美です。本校4年目勤務となります。昨年度は女子バレー部顧問をしていました。各自マスク着用しているので、なかなか顔と名前が一致できない現状があります。今年度は全校の皆さんの顔と名前を覚えることが目標です。各部活動に頑張っている様子や、学習に勤しんでいる様子を見させてもらい、そっと応援していこうと思っています。私自身は高校時代3ヶ年皆勤賞でした。保健室には付き添いぐらいでしか行ったことはありませんでした。でも、いろんな思いから養護教諭になりたい夢を持ったのは高校2年生の時で、その夢を叶えることができ現在まで元気に仕事ができていることに感謝しています。

皆さんが健康で安心、安全な学校生活を送る中で、自分の夢を見つけ、そこに向かって邁いたり転んだりしながらでも、あきらめずに努力できるように、今年度もサポートしていきます。よろしくね。

