



2018年4月9日  
No. 1  
横手高校 保健室

## 入学・進級おめでとうございます！！

「春」の語源は、「晴れる」「(芽が)張る」。英語では、spring。この単語には、「(植物が)芽を出す」「原動力」という意味もあります。どちらもこれまでに蓄えてきた力で新しい芽を出し、1年の活動の原動力がわき出す、新しい学年のスタートにふさわしい言葉ですね。動物が冬眠から目覚め、たくさんの植物が芽を出す春は、パワーにあふれています。みなさんも春のパワーに包まれて、晴れやかに、力強く、毎日を過ごせますように。



## 平成30年度も健康にすごそう！

何をするにも健康が基盤！

### 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

### 予防

感染症予防の基本は手洗いとうがい。生活リズムを整えて体の免疫力を高めることも、予防につながります。

### 心のケア

高校生活は忙しいですが、上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室では体だけではなく心が不調の時にも利用できますよ。困ったときは来てくださいね。

### 健康診断がヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康を邪魔しそうなものはないか、調べてもらうのが、今月行われる健康診断です。まず、保健調査票や各検診の問診票で、普段の自分の健康状態を振り返りましょう。そして、健康診断を受けて、各校医さんに健康状態を判断してもらいます。この機会に自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるように心がけましょう。

### 健康診断が始まります



月 日	検査項目	時間	対象学年	場所
4月10日(火)	身体測定・視力検査・聴力検査	1・2校時	全校生徒	体育館・教室・理科棟
13日(金)	眼科検診①	13:00~	11HR~13HR、3年生の一部	保健室
16日(月)	眼科検診②	13:00~	14HR~16HR、2年生の一部	保健室
17日(火)	耳鼻科検診	13:30~	1年生全員、2・3年生の一部	保健室
17日(火)	尿検査1回目	登校後すぐ	全校生徒	教室で回収
18日(水)	尿検査1回目【予備日】		前日忘れてきた人	直接保健室へ
18日(水)	心電図検査 胸部X線撮影	8:50頃~	1年生	保健室・特1教室 検診車
19日(木)	内科検診	13:00~	全校生徒	体育館・美入野記念館
24日(火)	歯科検診	9:00~	全校生徒	体育館
27日(金)	尿検査2回目	登校後すぐ	前回未提出者・再検査者	保健室へ

さっそく明日(10日)、  
身体測定と視力検査と  
聴力検査があります！

◆体育着を忘れずに！！

メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに！！

◆身長を測りますので頭のてっぺんで髪を結わないように。

# 保健室利用ガイド

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

## 保健室では・・・

### ☆保健室は医療機関ではありません☆

- 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。
- 内服薬を出すことはできません。
- 身長計・体重計・座高計・視力表は、誰でも利用できます。血圧計や体脂肪計もありますよ♪
- 健康に関する本や資料もあります。

1年間、みんなの元気をサポートします!!

養護教諭の

島田牧子 です。



「こんなことくらいで相談なんて・・・」「変だと思われるかな・・・」「誰に聞いたらいいかかわからない・・・」「誰にも言いづらい・・・」

なんて1人で悩まないでください。

「気になること、心配なこと、悩んでいること」は一人ひとり違います。話すだけで心が軽くなることもたくさんありますよ。いつでもご利用くださいね。

また、スクールカウンセラーの先生との面談希望も保健室で受けつけます。希望する人は、保健室に来てください。スクールカウンセラーとの面談は、5月からを予定しています。



今年度お世話になる

## 学校医の先生方を紹介します

- **内科** 小田嶋 傑 先生  
(小田嶋まさる内科医院)
- **眼科** 山田 桂 先生  
(山田眼科医院)
- **耳鼻咽喉科** 高橋 悦 先生  
(糸里プラタナス耳鼻科)
- **歯科** 星野 守 先生  
(ほしの歯科医院)
- **薬剤師** 石田 良樹 先生  
(横手病院内)

## 学校医とは？

学校での健康診断や、行事の前の健康チェックなどを行ない、その結果に合わせて、みなさんが、より健康で快適な毎日を過ごせるように、アドバイスしてくださるお医者さんのことです。

二次検査や、学校での健康診断を受けられなかった人の検診もお願いしています。しっかりと、あいさつしましょう!

みなさんは張り切って新年度を迎えたと思いますが、4月はいろいろ周りの環境が変わり、思っている以上からだにも心にも負担がかかる時期です。特に1年生は、中学校時代とはガラッと変わった友人関係や、ぐんと伸びた通学距離、どんと増えた勉強量、目白押しの学校行事などで疲れがとてまたまりやくなっています。まだ高校生活に慣れていないこの時期は、「疲れたな」「うまくいかないな」と感じることもあるのも当たり前です。「頑張れない自分が悪い」「高校生活がうまくいかない」なんて思わないでください。時間がたてば、次第に高校生活にも慣れて自分のペースをつかみ、楽しい学校生活を送れるようになります。疲れたなと感じたら、無理せず休養し、からだと心を休めてから、また頑張ってください。