

# ほけんだより ④

令和7年4月8日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

新たな一年がスタートしました。期待や不安でいっぱいな時期ですが、無理をしすぎず心に余裕をもって過ごしましょう。新しい環境や人間関係の変化は自分が思っている以上に緊張しストレスとなることがあります。ほっと一息つける時間を作ることも忘れずに。もしも、気になることや困ったことがあれば、気軽に保健室へ来てくださいね。

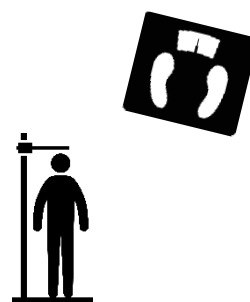


健康診断は、自分の体調や生活について振り返るチャンスです。  
日程や注意事項について、事前に確認をお願いします。

月日		時間	内容	対象学年	持ち物・注意事項
4月	14日(月)	6, 7限	<b>身体測定</b> (身長・体重・視力・聴力)	全員 ※2年聴力なし	・セーターは着ない、女子はベスト着用、タイツは履かない ・めがね、コンタクトレンズがある人は装着(忘れた場合は後日測定)
	16日(水) 17日(木)	登校時	<b>尿検査(一次)</b> 17日は予備日	全員	・14日(月)、検尿容器配付 ・月経中の場合は提出せず、5/8の尿検査まで容器を自分で保管する(提出しても再検査になります)
	24日(木)	13:30~	<b>内科検診</b>	1, 2年生	・体操服(昼休みに着替える)
	28日(月)	9:30~	<b>心電図検査</b>	1年	・体操服(体操服で登校可)
5月	7日(水)	5,6,7限	<b>歯科検診</b>	全員	・持ち物: 歯ブラシ ・昼食後、丁寧に歯をみがく
	8日(木)	13:30~	<b>結核検診</b>	1年	・体操服(昼休みに着替える)
	8日(木)	登校時	<b>尿検査(一次二次)</b>	該当者	・該当者には前日までに連絡します
	13日(火)	13:30~	<b>内科検診</b>	3年	・体操服(昼休みに着替える)
	23日(金)	登校時	<b>尿検査(二次)</b>	該当者	・該当者には前日までに連絡します



学校医・・・小西 堅正 先生(小西医院)  
学校歯科医・・・岡村 茂英 先生(岡村歯科医院)  
学校薬剤師・・・日吉 芳弥 先生(日吉薬局)



## 感染症等による出席停止について

医師により「学校において予防すべき感染症」にかかったと診断された場合、出席停止扱いとなります。診断されたら、速やかに学校へ連絡し、「病欠届」 + 「領収書・薬剤指示書の写し」の提出をお願いします。

### 学校において予防すべき感染症

インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）、溶連菌感染症、百日咳、麻しん、風しん、流行性耳下腺炎  
新型コロナウイルス等

※「病欠届」は保護者の方に記入していただく書類です。医師の診断書は必要ありません。

※「病欠届」の用紙は保健室、職員室にあります。（本校HP→保健室ページから印刷することもできます。）

## <毎日の健康観察について>

- ・ **体調不良の者のみ入力します。**
- ・ 登校前になんだかいつもと違うと感じた場合は自宅で検温し、8:15までに健康観察のフォームへ自分で入力してください。  
発熱があった場合は無理をせずに休みましょう。
- ・ 校内の感染症発生状況を把握したいので、体調不良で欠席する場合も入力してください。  
（欠席連絡は**保護者が学校に電話**で連絡をお願いします）



## 緊張・不安で寝付けないうあなたへ



**高** 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！という夜もあるでしょう。

誰かに  
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂の  
タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は  
スマホOFF

不安があるといつSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



## 養護教諭の

ひさだ いくえ

久田 育恵

です

よろしくお願いします



飯田高校2年目になりました。ケガや体調不良はもちろんですが、何か心配なこと困ったことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。みんなの力になりたいと思っています。今年度も一緒に一歩ずつ進んでいきましょう。どうぞ、よろしくお願いします。