

# 保健だより 4月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室



忙しい新年度…

新年度が始まって10日余りが経ちました。  
新しい環境には少し慣れましたか？  
疲れをためないよう、意識して休息をとり、リラックスしましょう。  
保健室では皆さんが健康に学校生活を過ごせるようサポートしてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭の後藤優奈です  
よろしくお願いいたします！

## 保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当の際に「いつ・いつから」  
「どこか」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなる時は  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

## 毎朝の健康チェックの入力をお願いします

みなさんの健康状態の把握と感染症発生状況の把握のため、健康チェックを行っています。  
登校前に自分の健康状態をチェックし、忘れずに入力をお願いします。

【入力方法①：向陽ホームページから】

【入力方法②：Chromebookから】

健康チェック  
フォーム

クリック



クリック

学校ホームページ <https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/kouyoh/>

(生徒用) 健康チェック入力フォーム <https://forms.gle/L3BN4Etq5kKEMi618>

心身の疲れは気づかないうちにたまることもあります。意識して解消を！

### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ！



### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を  
保つために  
できること



### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。

## まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

人物は7人もいて3カ所！  
4月から難しいなあ。

