

ほろどお3月

平成31年3月18日(月)
金沢桜丘高等学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？怪我や病気に気を付けて健康に過ごすことはできましたか？春休みは、新学期に向けての準備期間です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活をして体調を整え、元気に新学期を迎えましょう。

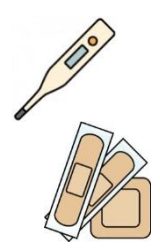
1年間を振り返って(2月末時点)

保健室累計利用者数

内科的・・・1016人

外科的・・・380人


相談・・・489人



学校感染症による出席停止者数


(インフルエンザ、感染性胃腸炎等)

152人

貸し出し物品BEST3

- 1 体操服
- 2 ナプキン
- 3 靴下




*借りてからなかなか返さない人がいますが、他の人が借りられず困っています。借りたらすぐに洗濯し、**登校時に返却してください。**

2日以内に返却すること！

スポーツ振興センター

受給件数・・・107件

視力・歯科の受診を済ませましょう！

		未受診者	受診率
視力	1年生	37人	72.4%
	2年生	36人	67.3%
歯科	1年生	15人	84.0%
	2年生	7人	86.5%

4月の検診以降、要受診者には何度も受診指導をしていますが、まだ受診していない人もいます。春休みを有効活用して、**新学期が始まるまでに受診を済ませてください。**受診をしない人は、4月の健康診断で再度受診勧告を受けます。受診済みで報告していない人は、すぐに保健室に来てください。

スポーツ振興センターの書類は提出しましたか？

怪我をして受診したが、書類を提出していないという人はいませんか？申請には時効があり、怪我をした日から2年が経過すると申請できなくなります。怪我をして病院へ行った場合はすぐに保健室に書類を取りに来てください。また、書類が手元にあるという人はすぐに保健室に提出してください。

SHO勉強会を実施しました！【2月26日(火)】

学年末試験終了後、スマホ使用時間が長い生徒を対象にSHO (Sakura Health Organization) 勉強会を行いました。石川県少子化対策監室の勝田様に講師として来校していただきました。内容は、スマホの長時間使用による健康障害・社会的モラル・SNSいじめの問題等、様々なものでした。スマホは、ルールと時間を守ってこそ便利なツールとして役に立ちます。
自分の使用マナー、使用時間を見直してみましょう。



～感想の一部をご紹介します～

- ・スマホを使用していた時間を勉強に置き換えられるようにしようと思った。長時間使用による急性内斜視についてはびっくりした。スマホは便利な道具であり、自分がスマホに支配されないようにしなければならないと思った。
- ・私は、写真の投稿に関してあまり意識をしていなかったが、これからはSNSの投稿についてもっとよく考えていく必要があると思った。SNSに投稿するときは、必ず載せる相手の許可をとって行うことが大切だと思った。

～保健室の先生たちからのメッセージ～

健康な心と体を育むことは、
一生の財産となります。
今年1年で感じたこと。
体操服を忘れての来室が多いことが
残念でした。

保健体育教諭：山本伸忠



「自信」という言葉は「自分を信じる」と書きます。
「今」の自分に自信を持つことができなければ、「未来」の自分になっても自信を持つことはありません。まずは「未来」の自分を信じてみては？そうすることで、自然と「今」の自分に変化があらわれます。桜高生の皆さんには自信を持って高校生活を送ってほしいです。

養護教諭：吉田 幸子



昨年、4大会を優勝した大阪なおみ選手。大阪選手は、ブーイングの嵐の中で勝利しました。困難な状況の中、なぜ優勝できたのか…大阪選手のメンタル面の成長があったからです。
困難=嫌な事・辛い事 … 未来を阻む壁
ではなく、未来へとつながる扉
だそうです。困難を楽しみましょう(^_^)

保健体育教諭：坂田 侑加



桜高生の皆さん、感謝の気持ちを大切に！白血病であることを公表した競泳の池江璃花子選手が、自身のTwitterで、震災から8年経った日に「私は全力で生きてます」という投稿をしていました。みなさんも、健康で生きられることに感謝して、全力で日々を過ごしてください。

養護助教諭：大岩はづき



～この1年で保健室を利用したことがある人へ～

保健室を利用した際の感想を別紙に書いて各クラスの保健委員に提出してください。「もっとこうしてほしい」「こんなものを置いてほしい」などの意見でも構いません。みなさんにとってより良い保健室にしていきたいと思いますので、ご協力お願いします。各クラス保健委員は19日1限目までに回収したものを保健室まで持ってきてください。

保健室感想アンケート () 年

保健室での応急手当 (どれかひとつに○をつけてください)

BEST () BETTER () GOOD () BAD ()

感想・要望など何でも・・・

保健室感想アンケート () 年

保健室での応急手当 (どれかひとつに○をつけてください)

BEST () BETTER () GOOD () BAD ()

感想・要望など何でも・・・

保健室感想アンケート () 年

保健室での応急手当 (どれかひとつに○をつけてください)

BEST () BETTER () GOOD () BAD ()

感想・要望など何でも・・・