

ほけんだより 4月

鶴来高校 保健室
No. 1
2022年4月8日

新年度がスタートしました。

新しい事が多く、慣れるまでは心も体も疲れる時期ですが、この時期を乗り越えるために大切なことは食事や睡眠などの生活リズムを整えることです。

保健室では、皆さんが健康に学校生活を送れるようにサポートしていきます。よろしくお願いします。

今年度の保健室メンバー紹介♪

保健厚生課課長 保健体育課



日野 正尚

高校時代
陸上

- ① 前向きプラス思考
- ② 陸上競技、あん摩マッサージ指圧師免許
- ③ アウトドア（登山など）

養護教諭

久保 茉莉



高校時代
なぎなた部

- ① 元気
- ② 料理



①長所 ②特技 ③趣味

スクールサポートスタッフ

松枝 香



高校時代
帰宅部のエース

- ① 元気！
- ② 深く考えないこと
- ③ ジャニーズ (kinki kids)



毎日、学校内の消毒をしてくれています！

保健室ではこんな対応をしています

休養について

休養をすることでよくなると思われる場合や観察が必要な時は、1時間のみ休養できます。次の時間の授業担当の先生に伝えてから来ること。

薬について

お薬は出していません。自分の薬は自分で用意すること。

ケガについて

保健室は通学路や学校でケガをした際の応急手当を行う場所です。翌日以降も絆創膏や湿布の交換が必要な時は自宅で用意してくること。



感染症対策は継続です！

Googleform 未入力の方は、玄関先で検温せずに教室に入ってはけません。



手洗い
手指アルコール消毒



マスク
(鼻・あごをおおう)



食食時は、自席・前向き・話さない



発熱・咳等の風邪症状がある時は自宅待機



毎朝の検温

健康診断が始まります！

～ 日程、注意事項をよく読んでおこう！忘れ物に注意！ ～

月	日	曜日	時間	項目	対象学年	注意事項
4月	14日	木	1～2限	歯科検診	1年	朝、歯磨きをしてくる
	18日	月	5～6限 ※45分授業	身体計測	全学年	眼鏡使用者は眼鏡を持ってくる
	19日	火	STまでに提出	尿検査(1次)	全学年	朝一の尿をとる
	20日	水	STまでに提出	尿検査(予備日)	前日未提出者	朝一の尿をとる
	20日	水	1～2限	結核検診	1年	上半身体操服金具の下着NG
	21日	木	1～2限	歯科検診	3年	朝、歯磨きをしてくる
	21日	木	5～6限	内科検診	2年	上半身体操服
	28日	水	5～6限	内科検診	3年	上半身体操服
5月	6日	金	1～2限 ※9:00～10:00	心臓検診	1年	体操服
	12日	木	1～2限	歯科検診	2年	朝、歯磨きをしてくる
	13日	金	STまでに提出	尿検査(1次・2次)	1次未提出者 1次陽性者	朝一の尿をとる
	26日	木	5～6限	内科検診	1年	上半身体操服
	31日	火	STまでに提出	尿検査(2次)	1次陽性者	朝一の尿をとる
	31日	火	昼休み	耳鼻科検診	1年要受診者	軽く耳掃除をしておく



検診で治療や受診が必要と言われたら、なるべく早く病院で受診して下さい。今年度は6・7月に歯科の未受診者を呼び出して指導していきますよ～。特に、スポーツマンは歯が命！部活で忙しいかもしれませんが治療も大事！



寝朝
てご
いたは
たいん
より

新学期 がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。



