

ほけんだより 4月

ふくしま新世高校
2024年4月10日
保健室



ふくしま新世高校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。「ふくしま新世高校」としての3年目がスタートしました。今年度は21名の新生を迎えてのスタートになりました。保健室は、ふくしま新世高校の皆さんの元気を応援します！今年度も皆さんの成長を楽しみにしています。

ほけんしつ
保健室で

できることできないこと

1 保健室はどんな時に利用できるの？

- 学校や登下校でけがをし、処置や手当が必要な時
- 体調不良などで休養が必要な時
- 悩みを相談したい時

ケガの手当



一時休養



悩み相談



2 保健室を利用できる時間は？

- 保健室の利用は原則として1時間以内（授業時間の45分）です。
- 休養後、体調が回復したら、教室に戻って授業を受けましょう。
- 1時間休養しても回復しないときは、教頭先生、担任の先生の許可をもらって早退し、病院を受診したり、家でゆっくり休養したりして、早く治すようにしましょう。
- 授業の途中で具合が悪くなった時は、授業の先生に断ってから保健室に来てください。ただし、欠課時数が増えないように気をつけましょう。

学習・質問



3 保健室でお薬はもらえるの？

- 薬の副作用や、アレルギーの心配があるため、保健室では、内服薬はあげることができません。必要なお薬は自分で用意し、持参するようにしてください。

*ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急の時以外は先生にことわってから来てくださいね。



くすり
薬をもらうことはできません

けいぞく
継続した手当はできません





- 4月18日(木) 心電図検査・結核検診(1年)尿検査①(全学年)
前日に容器とおたよりを渡します。
- 5月 1日(水) 歯科健診①
- 5月 8日(水) 歯科健診② 尿検査②
- 5月22日(水) 尿検査③
- 6月11日(火) 内科健診
- * なるべく欠席しないで、受けるようにしてください。

令和6年度の健康診断が始まりました。まず、身体測定がありましたね。身長は伸びていましたか？ 体重は増えすぎたり、たくさん減ったりしていませんか？ 視力・聴力はどうでしょう？

毎年行う健康診断の目的は、「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることです。病院を受診し、治療や詳しい検査を受けることはもちろんですが、結果をこれからの生活に役立てることも大切なポイントです。自分の健康診断の結果に関心を持って結果がわかったら、病院を受診したり、生活を改善したりしましょう。



学 校 医：渡邊 多佳子先生
(むつみ脳神経・耳鼻科クリニック)

学校歯科医：菅谷 晃大先生(すがや歯科)

学校薬剤師：齊藤 仁志先生(あだち調剤薬局)

一年間お世話になる先生方です。健康診断の際はしっかりあいさつをしましょう。



4月は環境の変化があります。特に1年生は中学生から高校生になり、家からの通学が遠くなる人がほとんどかと思えます。そして、学校に来る時間も、午後から夜にかけての時間帯になりますので、生活のリズムができ、体が学校生活になれるまで、少し大変かもしれません。

高校での学校生活を楽しく送るためには、心と体が健康なことが基本です。バランスの良い食事を3食食べ、しっかり眠って、適度に体を動かし、家族やお友達とお話ししたり、笑ったりしてリラックスして過ごせるといいですね。

また、ふくしま新世高校には、夜の給食があります。早速、今日からスタートします。行事の献立や、リクエスト献立など新しいメニューもいっぱいです。みんなの健康を考え、高校生に必要な栄養素がきちんととれる給食になっていますので、食堂で楽しい時間を過ごしながらみんなで食べましょう。

年度のスタートに体調を整え、新世のみんなが休まず学校に来てくれることを願っています。

スクールカウンセラーの紹介！

ふくしま新世高校 スクールカウンセラー 菊地 潤(きくちじゅん) 先生

菊地先生は、新世高校を担当して今年で3年目になります。いつも、優しくお話を聞いてくれる先生です。新世高校では、4月と5月にスクールカウンセラーの先生と全員面談をしています。

「カウンセラーの先生と話してみたい」「相談がある」という人は、担任の先生か保健室の穴戸に声をかけてください。来校日が決まったら、カウンセラーだより等でお知らせします。