



浦和西高等学校 保健室
平成 30 年 4 月発行

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。皆さんの表情も、いつもよりキリッと引き締まっているように感じます。新しい学年に向けての期待や希望がいっぱい詰まっていることでしょう。今年も皆さんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。

健康診断が始まりました

健康診断は、自分の体のことを正しく知って、健康に過ごすためにはどうすればよいのかを考える大切なチャンスです。マナーを守って受けましょう。

★自分の受診項目と日程を確認しておきましょう。

実施日	検診項目	対象・時間・注意事項 等
4/20(金)	尿検査(1次)	全員/各教室で回収し朝SHR終了後すぐ保健委員が保健室へ提出
4/23(月)	尿検査予備日	欠席、公欠等で未提出の者/各教室で回収し朝SHR終了後すぐ保健委員が保健室へ提出
4/27(金)	身体測定	全学年(1、2限)/体育館:測定 各HR教室:視力
5/1(火)	耳鼻科検診	1年(4クラス)、3年未済/12:45~保健室
5/2(水)	内科検診	1年/男子:合宿所食堂、女子:保健室13:30~ 3年未受診者 保健室13:20~
5/8(火)	耳鼻科検診	1年(5クラス)12:45~保健室
5/10(木)	尿検査(2次)	★該当者/朝 SHR 終了後すぐに保健室へ提出
5/16(水)	胸部X線撮影	1学年 9:00~12:30保健室前にレントゲン車
	聴力検査	1学年 9:00~12:30相談室
6/7(木)	歯科検診	全学年 9:00~12:30保健室、合宿所食堂

★異常・所見のあった場合、結果をお知らせします。通知を受けたら、速やかに受診しましょう。受診報告は、保健室まで提出してください。



保健室の紹介



本校には2名の養護教諭がいます。^{きたかど}北角 と ^{だいとく}大徳 です。

どうぞよろしく申し上げます！みなさんが充実した高校生活を過ごせるよう保健室からお手伝いさせていただきます。身体のことや気になることや、気持ちがいらいらと思った時は気軽に声をかけてくださいね。

※保健室は1号棟1階にあります。（英語科準備室の隣）

保健室は、学校の
保健センターです。

◆健康診断

学校医の先生方や検査機関の方に来校していただきます。

◆救急処置

医療機関へ行くまでの、また行く必要のない範囲の応急手当に限ります。継続的な治療や、内服薬（薬の副作用、アレルギーがあるため）は与えられません。休養は、原則一時間とし、回復の見込みがある場合とします。

◆身体計測

身長や体重の測定を希望する際には、必ず声をかけ、昼休みや放課後などの時間に余裕があるときに利用しましょう。

◆健康相談

身体のことや心の悩みなどがあるときには一人で抱えず、気軽に相談してください。一緒に考えていきましょう。

あせらず、自分のペースを見つけましょう。

新しいクラス、新しい出会い…、新しい環境に慣れるまでは、ある程度時間もかかり、自分が感じている以上に疲れるものです。緊張が続くこの時期は、疲労をためないように、よく食べ、よく寝て（早めの就寝が大事！）生活のリズムを整えることから始めましょう。

♡あいさつは、友達作りの第一歩♡

一日のはじめに・・・

みなさんは、朝起きてから、家を出るまでにどのくらいの時間をかけていますか。朝の生活に余裕があると、心にもゆとりが生まれ、一日を気持ちよくスタートさせることができます。

また、思わぬ事故やトラブルも減らせることでしょ。家を出る一時間前には起床し、朝食に排便、心のゆとりもプラスして、一日をスタートさせましょう。

～時間のゆとりはこころのゆとり～