



浦和西高等学校 保健室

平成31年4月発行

入学・進級おめでとうございます。

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層頑張ろうと気合を入れている2、3年生。今年も皆さんが、充実した学校生活を送れるように、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、自分の体について知る絶好のチャンスです。早期発見・早期治療につながるチャンスでもあります。この機会を上手に活用しましょう。

★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
4/10(水)	内科検診	3年1組～5組 13:00～保健室
4/12(金)	内科検診	3年6組～10組 13:30～保健室
4/15(月)	内科検診	2年生 13:30～合宿所食堂:男子/保健室:女子
4/20(土)	心電図検査	1年生 9:00～合宿所食堂:女子/保健室:男子
4/24(水)	内科検診	1年生 13:30～合宿所食堂:男子/保健室:女子
4/26(金)	身体測定	全学年(1・2限) 体育館:測定/各HR教室:視力
5/ 8(水)	尿検査1日目	全学年:朝SHR終了後すぐ保健委員が集めて保健室に提出
5/ 9(木)	尿検査2日目	1日目の未提出者
	眼科検診	全学年 13:20～合宿所食堂
5/10(金)	耳鼻科検診	1年生(4クラス)、3年該当者 12:45～保健室
5/14(火)	耳鼻科検診	1年生(5クラス) 12:45～保健室
5/16(木)	結核検診(X線)	1年生 9:00～ 保健室前の検診車
5/24(金)	尿検査(2次)	該当者のみ:朝 SHR 終了後すぐ該当者が保健室に直接提出
6/ 6(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。



◆学校医さんの紹介◆

皆さんの健康診断、健康相談、環境衛生検査をしてくださる先生方です。
お世話になります。

内科	古藤 雅彦先生	歯科医	塩野 英昭先生
内科	田嶋 誠先生	歯科医	野村 久美子先生
耳鼻科	萩原 和夫先生	薬剤師	堀野 忠夫先生
眼科	岩下 和広先生		



みんなの保健室
キーワードは「思いやり」

保健室で休んでいる人のために

ちょっと声の大きさを
控えめにする思いやり。

次に使う人のために

借りたものは
ていねいに使って、
早めに返す思いやり。

今、本当に保健室を
必要としている人のために

緊急ではないときは、
先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」
をキープするために、
あたたかい思いやりをお願いします。

保健室は学校の保健センター！

*健康診断

学校医の先生方や検査機関の方に来校して
いただき実施します。

*救急処置

医療機関へ行くまでの、また行く必要のない
範囲の応急手当てに限ります。継続的な治
療はしません。内服薬はアレルギーなどもあ
るため与えられません。各自で準備しましよ
う。休養は、原則1時間とし回復の見込みが
ある場合とします。

*健康相談

身体のことや心の悩みなどがある時は、一
人で抱え込まず、気軽に相談してください。
教育相談室も利用できます。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。