

保健だより 4月



埼玉県立浦和西高等学校 保健室

＊＊ 進級・入学おめでとうございます ＊＊

新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。環境の変化に加え、4月は行事も多いので、知らず知らずと緊張し思っているより疲れていることが多いものです。無理なく、気負わずに過ごしてほしいと思います。短くてもホッとできる時間を大切にして、暖かい春を感じてみてください。

✿ 自己紹介 ✿

保健室(養護教諭)は「北角幸子」と「大徳裕美」の二人制です。

どうぞよろしくお願いいたします。みなさんが充実した高校生活を過ごせるように体と心の健康をサポートします。体のことで気になることや、気持ちがいけないなと思ったときは声をかけてください。



✿ 保健室利用について ✿

- ◎入室する時はノックをして入りましょう。自分の健康状態をしっかりと伝えてください。
- ◎保健室での休養は原則1時間まで。「寝不足で休ませてほしい」というのは許可できません。
- ◎保健室は医療機関ではないので内服薬は出せません。必要ならば各自で持参しましょう。
- ◎怪我の手当は当日に限ります。
- ◎保健室には、ケガをした人・体調が悪い人・相談や悩み事がある人など、色々な人が訪れます。相談したい事があれば、時間を決めてお話ししましょう。

保健室ではこんなことは
できません!



✿ スクールカウンセラー ✿

今年度もスクールカウンセラーによる相談日を毎月1～2回設けています。

相談を希望する場合は、担任または保健室までご連絡ください。

保護者の方も利用できます。

◎日時 4月28(金)9:30～16:30

◎場所 教育相談室(管理棟1階 国語科準備室の隣り)



◆ 新型コロナウイルス感染症対策について ◆

続けてください!



手洗い・手指消毒

5月8日には新型コロナウイルス感染症を5類にするための動きがありますが、現時点で陽性が確認された場合の対応、濃厚接触者の特定などの扱いは変更ありません。引き続き「登校前の検温・健康観察」、「手洗い」を基本とした感染症予防を励行し、できる限りの感染に気を付けながら行動していただきますようお願いいたします。

◆◆健康診断が始まります◆◆

❀ 学校医さんをご紹介します ❀

| | |
|-------|-----------------|
| 内科 | 古藤 雅彦先生、田嶋 誠先生 |
| 眼科 | 岩下 和広先生 |
| 歯科 | 塩野 英昭先生、野村久美子先生 |
| 耳鼻咽喉科 | 若山 貴久子先生 |
| 薬剤師 | 堀野 忠夫先生 |

健康診断・環境衛生検査を
して下さる先生方です。
1年間よろしくお願いします。

【将来につなげる健康診断】

◆「健康診断に興味がない(ない)のは、それだけ健康な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けた時の状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。



◆◆健康診断日程◆◆

| 実施日 | 時間 | 検診項目 | 学年 | 場所・留意事項 |
|---------|------------|-----------------|--------------|--------------------------|
| 4/8(土) | 8:45~10:50 | 心電図検査 | 1年生 | 保健室(男子)、格技場3階和室(女子) |
| | | 胸部X線撮影 | | 保健室前、合宿所前に検診車 |
| 4/20(木) | 13:20~ | 眼科検診 | 全学年 | 合宿所食堂 |
| 4/21(金) | 1~3限 | 身体測定 (身長・体重) | 全学年 | 体育館(測定) *靴下は履いたままでもよい |
| | | 視力検査 | 全学年 | 柔道場、剣道場に分かれて行う |
| 5/1(月) | 13:30~ | 内科検診 | 1年生(4クラス) | 保健室 |
| 5/12(金) | 8:50まで | 尿検査(1日目) | 全学年 | *各教室で回収し、朝SHR終了後すぐ |
| 5/15(月) | 8:50まで | 尿検査(2日目) | 5/12(金)の未提出者 | 保健委員がクラス分をまとめ保健室に提出 |
| 5/25(木) | 13:00~ | 内科検診 | 1年生(5クラス) | 保健室 |
| 5/29(月) | 9:00まで | 尿検査(二次) | 該当者のみ | 各自、時間厳守で保健室に提出 |
| 5/31(水) | 8:50~10:50 | 耳鼻科検診 | 1・3年/2年該当者 | 保健室 |
| 6/15(木) | 8:50~11:50 | 歯科検診 | 全学年 | 保健室、合宿所食堂に分かれて行う |
| 7/10(月) | 13:30~ | 内科検診 | 2年生(5クラス) | 保健室 |
| 7/11(火) | 13:00~ | 内科検診 | 2年生(4クラス) | 保健室 |
| 7/12(水) | 13:30~ | 内科検診 | 3年生(4クラス) | 保健室 |
| 7/13(木) | 13:00~ | 内科検診 | 3年生(5クラス) | 保健室 |