

# ほけんだより 4月

兵庫県立明石高校  
保健環境部

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。でも張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

保健環境部長は 吉野美音 です。  
養護教諭は 岡崎恵美 と 岡田美香 です。  
よろしくおねがいします。



健康診断やカウンセリング等でお世話になる先生方はこちら

内科校医	川原 康洋 先生
眼科校医	相馬 葉子 先生
耳鼻咽喉科校医	下村 庫三 先生
歯科校医	北野 琢也 先生
学校薬剤師	船留 佳実 先生
キャンパスカウンセラー	本田 ゆか 先生
キャンパスカウンセラー	富本 隆江 先生



こんな時は保健室がお助けできます。

- ① 体調が悪くて休憩したい時
- ② けがをした時（応急処置）
- ③ 悩み事がある時など
- ④ スポーツ振興センターの手続きをしたい時



\*定期通院中の人で、病気の状態に変化があった時は、必ず保健室に知らせてください。

\*保健室に来る時は、なるべく先生か同じクラスの友人に伝えてから来ましょう。

（教室にいないと心配します）

\*保健室では薬を渡すことができません。必要な薬は自分で携帯するようにしましょう。

\*体調不良やけがをした時に、自分の状態について「いつから」「どこが」「どんな状態なのか」自分の言葉で説明できると、適切な処置がスムーズに受けられます。

## つづけよう



## 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

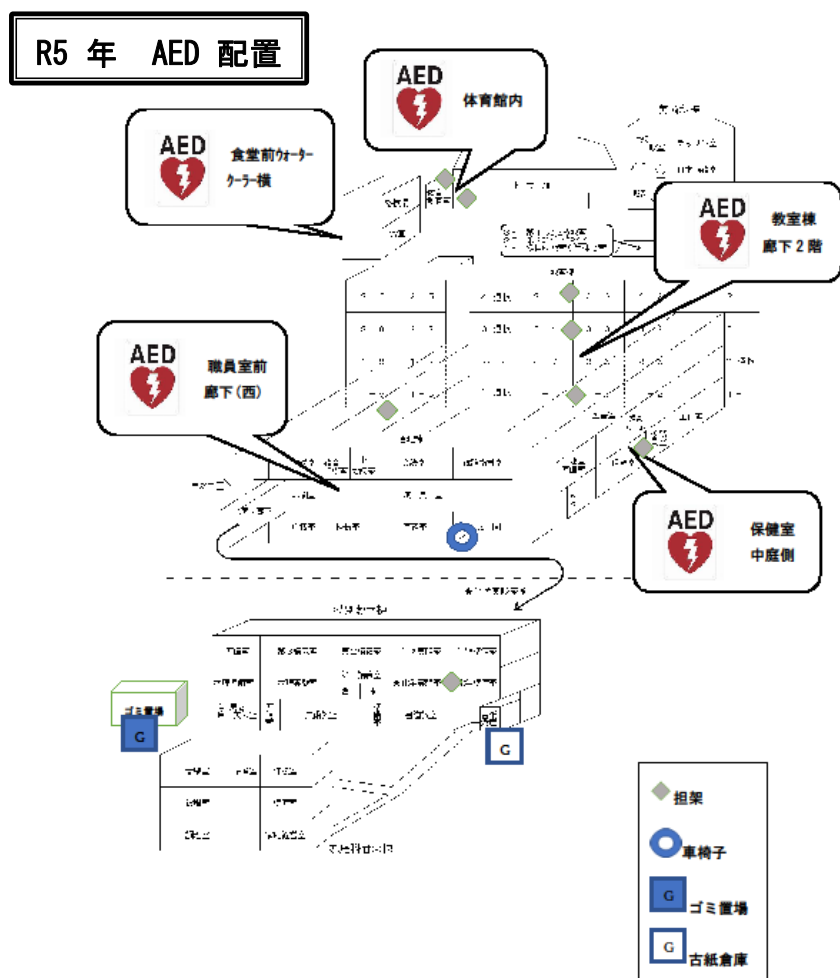
- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

## 4月の健康診断日程のお知らせ

月・日	時間	対象学年	項目	場所	* 持ち物
4月11日(火)	3・4校時2・3年	全学年	身体測定	体育館	(ブレザー、靴下を脱いで測ります)
	5・6校時1年		視力検査	各教室	眼鏡・コンタクト
		1・3年生	聴力検査	探究ルーム	
4月13日(木)	5～7校時	1年生	胸部X線検査(1年)	講堂裏駐車場 検診バス	半袖体操服上衣
			心電図検査(1年)	男子:多目的室 女子:講堂	半袖体操服上衣
4月14日(金)	5・6校時	3年生	内科検診①	保健室 or 教育相談室	半袖体操服上衣
4月20日(木)	5・6校時	2年生	眼科・耳鼻科検診①	保健室	
4月21日(金)	朝のSHR	全学年	尿検査(1次)回収①	回収後8:40までに保健委員がまとめて保健室へ	朝一番の尿
4月25日(火)	5・6校時	3年生	内科検診②	保健室 or 教育相談室	半袖体操服上衣
4月28日(金)	5・6校時	3・(2)年生	内科検診③	保健室 or 教育相談室	半袖体操服上衣



本校にはAEDが5つあります。  
いざという時に1秒でも早く使用できるように、一人一人がAEDの場所を確認しておきましょう！

### マスク着用について

- \*学校においてマスクの着用は自由となりました。ですが、教室の換気や手洗いは従来通り徹底して効果的に行いましょう。
- \*登下校時に混雑した電車やバスを利用する場合はマスクを着用することをお勧めします。
- \*咳やくしゃみが出る時には、咳エチケットを心がけましょう。