

ほけんだより 4月

県立明石高校
生徒支援部
保健支援係

入学・進級おめでとうございます！桜がきれいに咲く季節になりました。朝夕は少し冷える日があります。季節の変わり目、新しい学年、クラスが始まり、緊張する場面も多くあると思いますが、体調に気を配りながら、私達と一緒に、前向きな一歩を踏み出していきましょう！

保健室に関わる
先生の紹介です。

養護教諭は、
岡崎恵美 と 岡田美香です。
今年で明高5年目。今年度もどうぞ
よろしくお願いします。
保健支援係 兼 特別支援コーディネーターは、高石耕平先生です。
よく保健室にいるので困った時には声をかけてくださいね。



〈健康診断やカウンセリング等でお世話になる先生方〉



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 スカウザー	本田 ゆか 先生
キャンパ スカウザー	富本 隆江 先生

こんな時は保健室へ

- ① 体調が悪い時
- 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



*放課後以外で保健室に来る時は、先生か同じクラスの人に伝えてから来ましょう。

*自分の状態について「いつから」「どこが」「どんな状態なのか」自分の言葉で説明してくださいね。

保健室の使い方

〇×クイズ



❓ おうちでのケガも治療してもらえます。

こたえ → ×

保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

❓ 頭やお腹が痛いときに薬をもらえます。

こたえ → ×

病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

❓ つらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。

こたえ → ○

「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。




次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

令和8年度 定期健康診断日程一覧

健康診断項目	日程	時間	対象学年	場所
身体測定	4月9日(木)	3・4校時(2・3年) 5・6校時(1年)	全学年	体育館
視力検査				各HR教室
聴力検査			1・3年生	会議室
胸部X線検査(1年)	4月13日(月)	1～3(4)校時	1年生	正面玄関前 検診バス
心電図検査(1年)				探究ルーム+準備室

健康診断項目	日程	時間	対象学年	留意点
内科	① 4月17日(金)	5・6校時	3年生	場所: 保健室 服装: 制服(体操服等でも可) 受け方: 肌着、Yシャツの裾を出し、Yシャツは前のボタンを外します。校医さんの前に座ったら、肌着を持ち上げて、心臓の音を聞いてもらいます。 
	② 4月20日(月)		3年生	
	③ 4月24日(金)		3(2)年生	
	④ 4月27日(月)		2(3)年生	
	⑤ 5月 1日(金)		2年生	
	⑥ 5月 8日(金)		2年生	
	⑦ 5月29日(金)		1年生	
	⑧ 6月 5日(金)		1年生	
	⑨ 6月 8日(月)		1年生	
	⑩ 6月15日(月)		1年生	
	⑪ 6月22日(月)		1年生	
耳鼻科・眼科	① 4月16日(木)	5・6校時	2年生	保健室手前で耳鼻科検診(右耳→左耳→鼻→喉の順番)その後、保健室奥で眼科検診をします。
	② 5月14日(木)		3年生	
	③ 6月 4日(木)		1年生	
歯科	① 4月21日(火)	5・6・7校時	3(2)年生	場所: 保健室 検診前には、歯磨きをしたり、口をゆすぐなど、口の中をキレイにしておきましょう。
	② 5月12日(火)	5・6・7校時	2(3)年生	
	③ 6月 2日(火)	5・6・7校時	2(1)年生	
	④ 6月 9日(火)	5・6・7校時	1年生	
尿検査(1次)	① 4月16日(木)	朝のSHR	全学年	登校後、教室で回収します。忘れずに持参しましょう。
	② 4月17日(金)			
尿検査(2次)	6月3日(水)	8:30までに	2次検査該当者(前回未提出者)	保健室前に各自で提出します。ラストチャンス!
	予備日6月18日(木)			

- * 学校医の都合による変更や、実施場所、対象学年等が変更される可能性もあります。
- * 内科、耳鼻科・眼科、歯科の詳しい日程については、各クラス毎に日が近づいたらお知らせします。
- * 健康診断中、保健室は使用できません。体調不良の時等は、担任や学年の先生の指示にしてください。
- * 1年生は希望者に色覚検査を実施します。(6月頃希望調査予定)

* 欠席した場合の対応について

身体測定、視力検査については、4月10日(金)放課後に保健室で測定します。
 1年生の心電図・レントゲン、聴力検査については、後日個別に連絡します。
 内科、耳鼻科・眼科、歯科については、次回の校医来校日に実施します。日が決まり次第、個別に連絡します。

