

保健だより

令和7年4月

有馬高校 保健・通級



ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度がはじまりました。何をするにも心身の健康が基盤です。自分の心身の調子を整え、充実した学校生活を過ごせるようにしましょう。

★保健室の利用について★

保健室では、必要な人が必要な時に利用できるように、ルールやマナーを守って利用しましょう。みんなが気持ちよく利用できるように協力してくださいね。

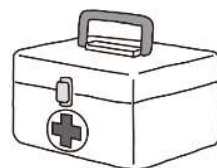
○体調の悪い人は、一時的に休養できます。

- ・保健室に来るときは、授業担当の先生や周りの人に伝えてから来てください。
- ・原則として休養は1時間です。
- ・内服薬は渡せません。

○けがの手当てを行います。

- ・傷口に砂などの汚れがついている場合は、できたら水道水で洗ってから来てください。
- ・保健室で行うのは応急手当のみです。継続的な処置はしません。
- ・けがをした時の状況を詳しく教えてください。

その他、心配なことや悩みがあるとき等、話をしにきてください。



★学校医の先生方を紹介します★

内科	どうもと内科クリニック	堂本 康治 先生
眼科	別所眼科	別所 勇 先生
耳鼻科	森本耳鼻咽喉科医院	森本 正紀 先生
歯科	黒瀬歯科	黒瀬 尚利 先生
薬剤師		時松 るみ子 先生

健康診断や環境衛生
検査等でお世話になり
ます。



★キャンパスカウンセリングについて★

月に数回、キャンパスカウンセラーの井本厚子先生、花田万由子先生に相談室に来ていただいています。相談したいことや悩んでいることがあるとき等、気軽に利用してください。生徒のみなさんだけでなく、保護者の方も利用できます。申し込みは、保健室または担任の先生に伝えてください。

【1学期のカウンセリング予定日】

4月21日(月)・4月25日(金)

5月9日(金)・5月26日(月)・5月30日(金)

6月9日(月)・6月20日(金)・6月23日(月)

7月4日(金)・7月14日(月)



★ちょこっと防災①★

【落ち着くためのリラックス～呼吸を整える～】

4月になって環境が変わったことで、ストレスを感じている人もいます。過度のストレスは心身に悪い影響を及ぼします。ストレスは誰もが感じるものです。うまくコントロールする方法を見つけることが大切です。ひとりで抱え込まずに、誰かに相談しましょう。それで気持ちがほぐれ、ずいぶんと楽になります。キャンパスカウンセリングを利用するのも良い方法です



災害時においては、心と体には想像する以上に負担がかかっています。そうした負担に対応する方法を知っておくことも防災につながります。

普段の生活のなかで実践できる方法を紹介します。



- ①背筋を伸ばす…腕を身体の横にもってきて、両肩をあげる。
- ②両肩をストンと落とす…両肩を元の位置にもどす。余分な力が抜けていく感じを味わう。
- ③鼻から大きく息を吸って口からゆっくり吐く…お腹に手を当て、固まっていないかを確認する。

普段から取り組んでおくことで、いざという時に心の健康を保つ助けになるだけでなく、日常生活上のストレスに対応する力もつきます。

★ちょこっと防災②★

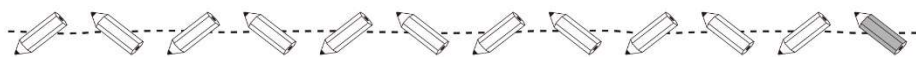
【外出先で地震が起きたら…】

学校での避難訓練はしてきましたが、学校外での避難方法について考えたことはありますか。

4月は、1年生はオリエンテーション合宿、2・3年生は学年の日がありますね。この日は、バスで移動するかと思います。バスに乗っているときに地震が起きたらどうしますか。

- ①急ブレーキに気をつける
(立っていたら) 手すりや吊革につかまり、衝撃に備える。姿勢を低くして安定した姿勢になる。
(座っていたら) 深く腰をかけ、両手で手すりにしっかりとつかまる。
- ②バスから降りても、他の自動車、周囲の建物からの落下物や倒壊に注意する。
- ③運転手さんの指示に従って行動する。

★お知らせ★



令和7年度 保健委員になって一緒に『ほけんだより』を書いてみませんか。健康に関すること、防災や災害に関すること、暑さや寒さ対策、押しグッズなどを発信していきましょう。イラスト描いてくれるのもアリです。クラスで委員会を決めるときに、立候補してください。待っています。