

# ほけんだより



令和4年4月8日  
県立福崎高等学校  
保健室

## 新しい学年の始まりです

さあ、新学期が始まりました!

環境が大きく変わる新年度は誰にとっても緊張の連続です。心身ともに疲れやすい時期ですので、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

新学期は新たな生活リズムを築くチャンスです。勉強や部活などに力を注ぐためには、日々のような生活を送ればよいかということをよく考え、実践しましょう。

### ～朝食から一日をはじめよう!～



- ◎ **夕食は軽めに** ⇒ 朝起きたときにお腹がすいたと感じられるように。  
寝る前の食事は胃腸に負担がかかり、翌朝の食欲不振を招きます。
- ◎ **早寝、早起き** ⇒ 朝スッキリ目覚めるために早く寝て、いつもより早く起きましょう。  
すると、自律神経も目覚め、胃腸も活動を始めます。
- ◎ **朝ごはんの内容を見直す** ⇒ 朝食に菓子パンやお菓子?これらは主食になりません。  
主食に、野菜や果物、乳製品など、品数を増やしてバランスアップ!



\* 急なケガや体調不良のとき以外は、原則休み時間に来るようにしましょう。

\* 保健室を利用する際は、職員室で**保健室利用カード**に必要事項を記入し、担任の先生か学年担当の先生に押印してもらってから来てください。

⇒保健室を利用した場合、このカードが  
授業の欠席届・遅刻届の代わりになります。  
必ずもらって来るようにしましょう。

担任	学年担当	教科担任
印		
年 組 番 氏名		
平成 年 月 日 ( )		
職員室入室及び保健室退室時間 時 分 ~ 時 分		
症 状		
内科的：腹痛・胃痛・頭痛・だるい・吐き気・めまい その他 ( )		
外科的：打撲・捻挫・つき指・筋肉痛・すり傷・鼻出血 その他 ( )		

- \* 保健室は病院ではありません。治療をしたり、薬を出したりすることはできません。
- \* 保健室に来る前に自分でできることはしましょう。(傷口を洗う、止血する等)
- \* 保健室で休養中の人がいるときはお静かに…

けがをしたとき、しんどいとき、相談したいことがあるとき・・・  
これらのルールを守った上で、いつでも保健室に来てください。  
誰もが気持ちよく保健室を使えるように、協力をお願いします。

# 健康診断は、自分のからだと向き合

## 一年に一度のチャンスです！

### 4月の予定

- 11日(月)5・6限 全校 身体測定
- 14日(木)1・2限 2年 耳鼻科検診
- 19日(火)1~3限 1年 胸部X線検査  
心電図検査
- 26日(火)5・6限 3年 内科検診

### ◇お世話になる学校医の先生方◇

- 内科 秋武宏規 先生(アキタケ外科医院)
- 眼科 田村忍 先生(田村眼科)
- 耳鼻科 牧 孝 先生(牧耳鼻咽喉科)
- 歯科 大西 健祐 先生(おおにしクリニック)
- 薬剤師 吉田恵里子 先生(きりん薬局)



## こんなことはありませんか？

### 自分のこと

- 疲れているのに眠れない
- 朝早くに目が覚める
- 食欲がない  何もする気になれない
- イライラする  集中できない
- 原因のわからない身体の不調が続く など

### 家族や周りの人のこと

- 元気がない
- テレビや新聞を見なくなった
- 趣味の時間が減った
- 仕事や家事がうまくいかない など

疲れやストレスから心や身体に不調が現れることがあります。特に春は、環境の変化に適応しようと、心身は無意識のうちに頑張り過ぎています。

普段の様子と違うことに周りの人が気づくこともあるでしょう。そんなときは一言声をかけてあげてください。そして、気づいたあなたも一人で抱え込まずに、誰かに相談してください。

一人で悩まず、抱え込まず、まずは一度相談してみませんか…

## ようこそキャンパスカウンセリング



昨年度に引き続き、今年度も臨床心理士の大西麻貴先生が学校に来られます。月に数回、14時から17時までの間、和親会館1階のカウンセリングルームで大西先生とお話をする事ができます。希望する人は、遠慮なく担任の先生か保健室まで言いに来てください。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方の利用も可能です。

4月のキャンパスカウンセリングは… 13日(水)、27日(水)の2回です。

保健室から皆さんの元気な毎日をサポートしていきます。  
養護教諭の山崎紅美(やまさきくみ)です。

