

ほけんだより

令和6年4月10日

県立福崎高等学校

保健室

4

月

新しい学年の始まりです

新学期がスタートしました。環境が大きく変わる年度当初は誰にとっても緊張の連続です。心身ともに疲れてしまう前に無理をせず、早めに休養してくださいね。今年度から皆さんの心と体の健康をサポートする養護教諭の道下紗妃です。1年間よろしくお祈りします。

～朝ごはんまでにパワーチャージ！～



- **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

～キャンパスカウンセリングのご案内～

本校では月に数回、臨床心理士によるキャンパスカウンセリングを実施しています。学校生活や友人、家族、進路のことなど、どんな不安や悩みでも、遠慮なく気軽に相談してください。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方の利用も可能です。

- ★キャンパスカウンセラーは昨年度に引き続き、**大西麻貴先生**です。
- ★1日3枠 ①13:20～/②14:20～/③15:20～ ※1回の相談時間は約50分
- ★場所は和親会館1階カウンセリングルーム(初回に案内します)
- ★原則予約制です。希望する人は保健室か担任の先生まで言いに来てください。

4月・5月のキャンパスカウンセリングは、4月24日(水)/5月8日・22日・29日(水)です。



*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、担任の先生か学年の先生にサインをもらってから来てください。

*緊急時は必要ありません。

⇒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。

*保健室での休養は、原則1時間です。

*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、止血するなど)

*保健室で休養している人がいるときはお静かに…

担任			学年担当			教科担任		
サイン								
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・つま指・筋肉痛・すり傷・鼻出血 その他 ()								

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ご協力をお願いします。

健康診断が始まります!

◆4月の予定◆

- 10日(水)5・6限 1～3年身体測定
- 15日(月)1～3限 1年胸部X線・心電図検査
- 25日(木)1・2限 1年耳鼻科健診
- 26日(金)昼休み～5限 3年眼科健診
- 30日(火)昼休み～5限 2年眼科健診
- 5月1日(水)昼休み～5限 1年眼科健

お世話になる学校医の先生方

を紹介します!

- 内科** 秋武宏規 先生(アキタケ診療所)
- 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)

