

# 保健だより 4月号

上溝南高校 保健室

上南生のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まり、喜びや期待、緊張など、色々な気持ちがあふれていることと思います。何か新しいことを始めたり、今まで続けてきたことにさらに力を入れたり、はやる気持ちを抑えられないことでしょう。気持ちも新たに充実した学校生活を送りましょう。

保健室では、皆さんが元気に学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。また、保健だよりでは、皆さんが健康に過ごすための情報や、保健に関するお知らせ、ご家庭へのお願いなどをお伝えしていきます。ぜひ保護者の方と読んでください。

## 保健室利用について

- 授業中、けがや体調不良で来室するときは、必ず授業担当の先生の許可を得てから来室してください。
- 高熱等の体調不良で一人で帰るのが困難な場合や、けが等で医療機関での受診が必要な場合は、保護者の方に連絡しますので、必ず連絡先を確認しておきましょう。
- 学校で行う救急処置は、医療機関を受診するまで、または家庭に帰るまでの傷病当日の応急処置です。翌日からは家庭で必要な手当てをしてください。
- 保健室では投薬・治療行為は行いません。内服薬が必要な場合は各自用意しましょう。



保健室は北棟1階です。

## 4月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

上溝南高校には、日常の変化やそれによって感じる気持ちの揺れについて一緒に考えるスクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーがいます。

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制のため、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

スクールカウンセラー	4/8 (水)	4/22 (水)
スクールソーシャルワーカー	4/8 (水)	4/22 (水)

※来校日は変更になることがあります。

カウンセリングと聞くと、「何を話せばいいの?」「こんなこと相談していいのかな?」と思う人もいるかもしれません。一人で抱えている日々の悩みや心配事、整理できない思いを一緒に考えていければと思いますので、気軽に相談してみてください。



## 健康診断について

健康診断には、「発育発達や健康状態を調べる」「病気・異常を早期に発見し、早期治療につなげる」「健康について学び、自分の健康の保持増進に努める」という目的があります。生涯にわたり健康に生活していくために、自分の健康状態を知り、その結果を今後の生活に活かしていきましょう。また、気になることや心配なことがある人はこの機会に相談してください。



実施日	健診名	対象	場所	準備・備考
4/15 (水)	心電図検査	1年	会議室	体育着（8：50までに着替える） 髪が肩にかからないように検査前に結ぶ
	結核検査		昇降口前 (検診車)	
4/16 (木)	内科健診①	1年、3年	会議室	上半身体育着 (健診時刻までに着替え)
4/30 (木)	耳鼻科健診	1年、 2・3年抽出対象者	会議室	前日までに耳掃除をしておく リップクリーム等は塗らない
5/1 (金)	身体計測	全学年	会議室（女子）	体育着を用意する
			地学室（男子）	
	視力検査	全学年	生物室 美術室 被服室	メガネ・コンタクト使用者は装着して検査を行う 
聴力検査	1年、3年	音楽室	出席番号 1-20 	
		視聴覚室	出席番号 21-40	
5/8 (金)	尿検査①	全学年	教室で提出	8：40までに教室で提出
5/25 (月)	眼科健診	1年、 2・3年抽出対象者	会議室	コンタクトはしたままでよい メガネは健診直前にはずす
5/27 (水)	尿検査②	未提出者、 二次検査対象者	保健室に提出	対象者は8：40までに提出
6/4 (木)	歯科健診	全学年	会議室	事前に歯磨き・うがいをしておく リップクリーム等は塗らない
6/11 (木)	内科健診	2年	会議室	上半身体育着 (健診時刻までに着替え)
6/17 (水)	尿検査③	未提出者、 二次検査対象者	保健室に提出	対象者は8：40までに提出