

# ほけんだより



令和6年4月11日(木)  
横浜清風高等学校 保健室

## 新学期によいスタートを迎えるために

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新学期が始まり、みなさんそれぞれ目標や頑張りたいことを持っていると思います。それに向かって頑張ることも大切ですが、頑張りすぎると心身の不調に気がつきにくくなり、環境の変化により疲れを溜めやすくなります。自分の体調と向き合い、時にはひと息つきながら過ごせるといいですね。体調のことで何か困ったことや不安なことがあればいつでも保健室に相談に来てください。

## 健康診断について

4月16日から健康診断が始まります。健康診断は4月から6月にかけて、項目ごとに順次実施します。健診が近づいたら時程表を配付しますので、自分のクラスの時程や内容をしっかり確認しましょう。

みなさんはそれぞれ何のために健診を行っているか知っていますか？健康診断は自分の身体の健康状態を知るだけでなく、それを受けて自分の健康や生活習慣について考えるきっかけとなる大切な学校行事のひとつです。ただ健康診断を受けるだけでなく、結果を確認して自身の生活に活かせるといいですね。

日付	項目	目的
4月16日 ～ 4月18日	身長・体重	身体がバランスよく成長しているかをみる
	視力	学校生活を送るために支障なく見えているかをみる
	聴力(1・3年)	学校生活を送るために支障なく聴こえているかをみる
	内科	呼吸・心拍・皮ふ状態などを診察し、身体の異常がないかをみる
	運動器	脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の異常がないかをみる
	尿検査	尿に余分な成分がないかを確認し、腎臓に異常がないかをみる
	胸部X線(1年)	結核がないか背骨のバランスが崩れていないかをみる
	心電図検査(1年)	心臓のポンプ機能や刺激伝達機能に異常がないかをみる
5月中旬	内科二次健診	4月の内科健診で所見があった生徒を対象に、再度健診を行う
5月27日 ～29日	歯科健診	歯・歯肉・歯並びを診察し、口腔内の異常がないかをみる
5月30日	尿二次検査	4月の尿検査で所見のあった生徒を対象に、再度検査を行う
6月10日 ～11日	耳鼻科健診 (1年全員、2・3年希望者)	鼻・耳・喉に異常がないかをみる
6月12日 ～13日	眼科健診	目やまぶたの裏などを診察し、目の異常がないかをみる

## 健康診断の結果が返却されたら

健康診断は、スクリーニング検査であり、確定診断を出すものではありません。要精密検査の判定である場合は、受診勧告書を配付いたします。医療機関を受診し、検査の結果をご報告いただきますようお願いします。



## 保健室の使い方について



保健室を使う時は…

- 授業中に保健室を利用する時は、授業の先生に伝えてから来てください。
- 休んでいる人がいますので、大勢での付き添いは控え、お静かにお願いします。
- 養護教諭が不在の時は、職員室にいる先生に声をかけてください。

## 【休養について】

保健室での休養は、授業に復帰するために一時的に行うものであるため、休養時間は原則授業1時間分としています。長時間の休養、最終授業時間の休養は原則行いません。授業に復帰できない場合は、保護者の方に連絡の上、早退となります。休養でベッドを使用したら、お布団の片付けにご協力ください！



## 【応急処置について】

保健室で行う応急処置は家庭で行える範囲の初期対応となります。怪我の状態や専門的な処置が必要な場合によっては、医療機関の受診をお勧めすることがあります。継続的な処置が必要な場合は、ご家庭で対応いただくようお願いします。

## 【内服薬について】

原則として、生徒に内服薬を渡すことはできませんので、日頃起きやすい不調がある場合や持病がある場合には、普段使っている薬を持参するようにしてください。

## 養護教諭の紹介

養護教諭の紀伊美咲と申します

引き続きよろしくお願いいたします！  
充実した学校生活を送るためには  
健康管理がとても大切です。  
困った事や気になることがあったら  
いつでも相談しに来てくださいね♪

今年度着任しました、清瀧なるみです。

3月まで精神科の看護師をしていました。  
みなさんが健やかに学校生活を送れるよう  
保健室から応援しています。  
いつでも話しかけてくださいね☺  
どうぞよろしくお願いいたします！

★今年も1年間よろしくお願いいたします★