

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
保健室  
令和4年4月

毎月読んでほしいにゃ〜



新年度が始まりました。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。体調を崩したり、ケガをしたりしないよう、**無理をせず、落ち着いて行動しながら自分のペースで生活リズムをつかんでいきましょう。**3年目になりましたが、コロナ対策もまだまだ必要です。**みんなで「手洗い！マスク！消毒！」を徹底していきましょう！**

## 今年度の保健目標

感染対策を徹底し、  
心と体の自己管理をして健康に過ごそう

## 今月の保健目標

換気と消毒を徹底し、感染予防をしよう

「上高☆保健だより」は保健委員会と保健室から、上高生に役立つ情報を発信していきます♪

## 保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
岡部陽子 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしてまいります。一年間よろしくお願いします。

## だれが使う？

だれでも  
使える場所です



ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！

## いつ使う？

こんなときは  
来てください



体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい

ケガをした

## どうやって使う？

守ってほしい  
ルールがあります



来室前には手指消毒も  
お願いします♪

来室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。





# 公式戦参加に向けて…感染対策を!!

県内は家庭内感染の事例が増加し、校外からウイルスが持ち込まれやすい状況です。そして現在、県内の学校で、多数の生徒に感染拡大する事例が発生しています。原因は…

- ① マスクをはずして友人と話す
- ② 話をしながら食事をする
- ③ 更衣室の換気が不十分 など

状況によっては、地区総体に出場予定の生徒やチームが参加困難になることも想定されます。行動と環境をもう一度見直しましょう。

**次の場合は、学校へ連絡をお願いします！** → **上浮穴高校 TEL 0892-21-1205**

**生徒** ○ 発熱・咳などのカゼの症状がみられる場合

**生徒、同居の方も含む**

- 医師の指示で、PCR検査や抗原検査を受ける場合
- 保健所から、濃厚接触者に特定されたり、PCR検査を指示されたりした場合
- 陽性が確認された場合

## 健康診断、なぜ大切？

学校保健安全法（第13条）では、「学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない。」とあります。健康診断は法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

### 大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

「いま」の健康をチェックし、将来にわたって健康に過ごせるための方法を学ぶ場になります



**健康診断の結果、受診が必要な人には「受診用紙」を渡します。早めに受診して、結果を報告してください。**

## 教育相談室から… 本館2階東側（生物室横♪）

週1回の限られた時間ですが、今年度は看護師の中川 紘つ子先生がスクールライフアドバイザーとして教育相談室にいらっしやいます。自由に訪ねてみてくださいね。

★ 相談日時… 毎週木曜日 10:00～16:00

※ 行事で変更することもあります。

★ 相談内容… 自由です。どんなことでもOK!

★ 相談方法… 生徒のみなさんは、休み時間や昼休み、空いていればいつでもどうぞ。

※ 保護者の方は、事前に学校担当（沖本、岡部）までお電話ください。

他、学年主任の先生も教育相談担当です。相談したいことがあれば声をかけてください。

