

ほけんだより ④

波高 保健室
R7.4/9

入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新しいクラス、友達、先生、4月はたくさんの出会いの季節です。楽しみでいっぱいの人がいれば、不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間に揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に学校生活を過ごせるよう、保健室から応援しています。

保健だよりでは、心身の健康に関する情報を発信していきます！



健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。事前のお知らせをよく読んで、積極的にきちんと受けましょう！

内科検診

5時間目～

- ・4/15(火) 永木 Dr.
- ・4/16(水) 渡辺 Dr.
- ・4/21(月) 永木 Dr.
- ・4/23(水) 渡辺Dr.
- ・4/28(月) 永木Dr.
- ・4/30(水) 渡辺 Dr.
- ・5/12(月) 永木 Dr.

歯科検診(全学年)

・5/29(木) 9:00～

運動器検診(1学年)

・6/6(金)、6/20(金)、7/4(金)

尿検査(全学年)

心臓検診(1学年)

・6月頃予定(決まり次第連絡します。)

- <内科医> 永木 弘和 先生(永木外科胃腸科医院)
渡辺 隆文 先生(渡辺病院)
- <歯科医> 安藤 進平 先生(安藤デンタルクリニック)
- <整形外科医> 小林 健一 先生(神栖済生会土合クリニック)
- <薬剤師> 森下 久美子 先生(Y・A薬局)



保健室は本館 1 階にあります

相談室	保健室	進路指導室	応接室	校長室	事務室	生徒ホール	多目的教室	昇降口
-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-------	-----

※保健室利用時は、「保健室利用カード」を持参してくださいね。



養護教諭の よこおかゆうか です😊

はじめまして。4月より波崎高校に赴任しました、横岡優香です。みなさんが健康で安全に、楽しく学校生活を送ることができるよう、全力でサポートしていきます。何か気になること、心配なことがあったら気軽に声をかけてください。みなさんと会えるのを楽しみにしています。よろしくお願いします♪

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

出席停止について(お願い)

下記の感染症は、「出席停止」となります。医師の登校許可が出るまで、登校できません。学校指定の「**治癒報告書**」を保護者に記入してもらい、学級担任まで提出してください。また、病院からの処方箋や領収書のコピーを添付してください。診断書は、有料となるため必要ありません。

<主な病名>

インフルエンザ・コロナウイルス感染症・百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎・風疹・水痘(みずぼうそう)・咽頭結膜熱・流行性結膜炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症 など