



4月 保健だより



入学・進級 おめでとうございます！

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2年生以上のみなさん、進級おめでとうございます。保健だよりでは、心や身体に関する様々な情報を発信していきます。みなさん一人一人が、自分らしく過ごせる1年になるよう、保健室から支援していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

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
-----	------------	-------	-----	-----	-----	--	-------	-------	-----

昇降口から真っすぐ奥まで進んだ先にあります

利用の仕方について

①できる限り来室は休み時間に（緊急時を除く）

授業中に利用した場合、その時間は遅刻または欠課扱いになります。欠課時数が増えると進級も危ぶまれます。

②来室前に「保健室利用カード」を記入

職員室でカードを書いてから来室してください。詳しくは下記の「保健室利用カードについて」を見てください。

③保健室で休養できるのは原則1時間

④内服薬はありません

頭痛、腹痛、生理痛、かぜ、持病などの内服薬・外用薬は各自持参しましょう。

⑤継続的な手当ては自宅で

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置をする場です。翌日からは自宅で手当てをしてください。

⑥学校でのけがによる受診は報告を

登下校、授業、部活中などにけがをして受診した場合は、スポーツ振興センター災害共済給付の手続きができます。担任や顧問の先生を通して申し出てください。報告後、保健室から書類を渡します。

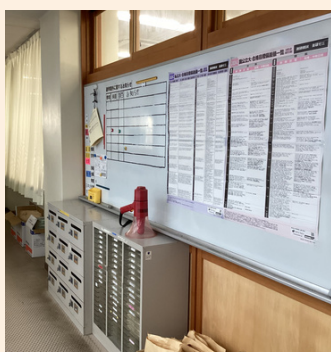
⑦けがや体調不良のほか、相談も受け付けています

学校に行くのがつらい、クラスに馴染めない、誰を頼ればいいのか分からない、など悩んでいるときには遠慮なく保健室を利用してください。一緒に考えましょう。必要に応じてスクールカウンセラーに話を聞いてもらえます。

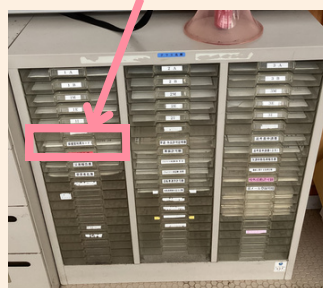
保健室利用カード

保健室利用カードは、所在を明確にし(どこにいるかわからない、ということを防ぐ)、その後の経過報告を含めて、先生方にも把握してもらうためのものです。

職員室渡り廊下、右側



棚の引き出しに入っています



必ず、先生方に渡す前に記入してください。

保健室利用カード

このカードは保健室でどんな経過状態にあるのかを先生方が把握するためのものです。

姓	名	氏名	学年	性別	部	担任	顧問
〒	〒	〒	〒	〒	〒	〒	〒

※現状 (○でかこんでください)

頭痛 腹痛 生理痛 社宅 発熱 気分不良
 けが その他 だるさ
 けがの状況 () () ()
 経過 () () ()
 その他 () () ()

※管理より

様子を見ながら経過を続けてください。
 () 状態、様子で帰りました。
 帰室をさせてください。(経過報告をお願いします。)
 本人は帰室を希望しています。確認してください。
 けがの予備でもしました。() () ()
 経過報告への経過をお知らせします。経過報告を報告してください。
 その他

保健室を退室時間 時 分

健康診断の日程について



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、当日は欠席しないようにしましょう。

月	日	曜日	検診	時間	学校医	場所	備考
4	15	水	内科①	13:05~	渡辺先生	保健室	全学年 クラス割り振りは後日連絡
4	16	木	内科②	13:05~	永木先生		
4	20	月	内科③	13:30~	永木先生		
4	22	水	内科④	13:30~	渡辺先生		
4	27	月	内科⑤	13:30~	永木先生		
5	11	月	内科⑥	13:30~	永木先生		
5	13	水	内科⑦	13:30~	渡辺先生		
5	28	木	歯科	9:00~	安藤先生	第1会議室	全学年
6	5	金	運動器①	13:30~	小林先生	保健室	1年
6	19	金	運動器②				
7	3	金	運動器③				

日程調整中の検査		場所	備考
4月以降順次	身体測定・視力検査・聴力検査	保健室(身・聴) 体育館(視)	身体・視力：全学年 聴力：1、3年
6月以降順次	色覚検査	保健室	3年(希望者)
例年5~6月で3回	尿検査①~③	教室で回収 →保健室	全学年
例年5月~6月上旬	心臓検診	第1会議室、検診バス 保健室	1年

出席停止について(お願い)

新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などの感染症は「出席停止」になります。感染症の種類によって出席停止の期間は異なります。受診時に必ず医師にご確認ください。詳しくは波崎高校HPに

「感染症による出席停止について」が掲載されていますので、そちらもご覧ください。

回復後は学校指定の「**治癒報告書**」を記入して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。



よこおか ゆうか
横岡 優香 です



波崎高校に赴任して2年目になりました。

最近の一番の楽しみは、鹿島アントラーズの試合を観戦することです。観ることは大好きですが、運動することはどうも苦手です。社会人になってから運動不足が加速したため、2月に10kmマラソンに初挑戦しました。5kmでやめたくまりました。今年はもう少し体を動かそうと思います。