



第 1 号
2025. 4. 8
五所川原高校 保健室



新年度がスタートしました！1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

さて、皆さんは新たな学年の目標を立ててみましたか？これからの1年を有意義なものにするため、自分なりの目標を立ててみましょう。勉強、部活、将来に向けて、普段の生活など、1年後の未来や将来に向けてイメージをふくらませ、この1年意識して取り組みたいことを考えてみましょう。

保健室は、皆さんが元気に過ごすためのお手伝いをします。「健康第一！」健康はすべての活動の土台となります。一緒にがんばりましょう。

健康診断が始まります！

健康診断は自分自身の身体の成長や健康状態を知り、自分の体と向き合う良い機会です。自分の体のことを意識して受けてみましょう。

各検診前に、検診内容や注意事項等を書いた保健だよりを配布しますので、よく読んで検診を受けましょう。



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしたいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

健康診断
の
目的は

健康診断日程

検診は静かに受けましょう！

日時	項目、対象学年	時間	場所
4/11 (金)	結核検診(1年)	13:15~14:15	生徒玄関前検診車
4/15 (火)	尿検査 ※2回目:5/1(木) 3回目:5/22(木)	8:40 までに回収	各 HR で回収 ※2, 3 回目は保健室で回収
4/16 (水)	歯科検診(3年、21・22HR)	8:40~12:30	被服室
4/18 (金)	心電図検診(1年)	13:15~15:00	保健室
4/20 (日)	身体計測(身長・体重)、視力、聴力(1・3年) 眼科検診(1年、2・3年希望者) 耳鼻科検診(1年、2・3年該当者) 内科検診(全学年)	8:45~12:00	第2体育館他 ※詳細は後日連絡します
4/23 (水)	歯科検診(1年、23・24・25HR)	8:40~12:30	被服室

保健室の池田順子と申します。どうぞよろしくお願いします。

保健室は、体調が悪くなったとき、ケガをしたとき、相談したいことや悩みごとなどがあるとき、話を聞いてほしいとき、心と体の健康について知りたいとき、身長や体重などを測りたいときなどに気軽に利用してください。放課後や昼休みに、特に用事はないけれど、フラ～っとくるのもOKです！

ただし、保健室利用にもマナーやルールがあります。授業中の安易な利用はやめましょう。また、体調が悪くて休んでいる人がいるときや、相談がある人が保健室にいるときなどは、特に用事がない人(急ぎの用事でない人)は退室するようにしましょう。

一人一人がマナーやルールを守り、みんなが気持ちよく利用できる保健室であるよう、皆さんの協力をよろしくお願いします！

*応急手当や一時的な休養はできますが、ケガや病気の治療はできません。

治療が必要な場合は必ず病院へ行ってください。

*原則的に内服薬は出しません。



保健室利用のルール



- ①入室時、退室時には、挨拶をしましょう。
- ②大きな声でさわがないようにしましょう。
- ③なるべく休み時間中に来ましょう。
- ④薬品・備品等に勝手に触らないでください。
- ⑤飲食は禁止です。

気になることがあれば
相談してください



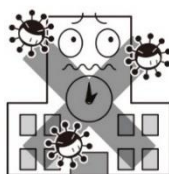
保健関係の連絡や体調不良時の健康観察入力のため、生徒の皆さんは、Google Classroom「保健室(R)」の参加をお願いします。

何か誰かに相談したいことがあれば、遠慮なく保健室に来てください。普段は養護教諭が対応します。相談内容や希望によって、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談もできます。



例

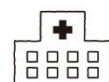
インフルエンザ、百日咳、はしか、
おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、
咽頭結膜熱（プール熱）、
流行性結膜炎（はやり目）など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます（出席停止）。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



学校医の先生を紹介します

内科	駅前クリニック 村上 宏 先生
歯科	ひろし歯科 小林 寛志 先生
耳鼻科	山本耳鼻咽喉科医院 山本 洋平 先生
眼科	復明堂眼科医院 三上 克代 先生
薬剤師	いわや薬局 岩谷 教裕 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！



ゴミの分別について

自分で出したゴミはすべて持ち帰ることになっています。教室のゴミ箱は、ティッシュや掃除ゴミのみ捨てることができます。

学校の自販機から購入したペットボトルや缶については、購入した場所のゴミ箱に捨てるができます。
ご理解とご協力をお願いします。