



第 1 号
2026. 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 の 目的は

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てほしいです。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 |
|----------|---|-------------|-------------------------------|
| 4/14 (火) | 尿検査 ※2回目:4/28(火) 3回目:5/20(水) | 8:40 までに回収 | 各 HR 教室で回収 ※2, 3 回目は保健室で回収 |
| 4/15 (水) | 歯科検診(3年、21・22HR) | 8:40~12:30 | 被服室 |
| 4/16 (木) | 結核検診(1年) | 13:15~14:15 | 生徒玄関前検診車 |
| 4/19 (日) | 身体計測(身長・体重)、視力、聴力(1・3年) 眼科検診(1年、2・3年該当者) 耳鼻科検診(1年、2・3年該当者) 内科検診(全学年) | 8:45~12:30 | 第2体育館他 ※詳細は後日連絡します |
| 4/22 (水) | 歯科検診(1年、23・24・25HR) | 8:40~12:30 | 被服室 |
| 4/28 (火) | 心電図検診(1年) | 13:15~15:30 | 保健室他 |

保健室の池田順子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

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。

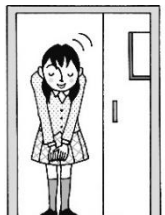
一人一人がマナーやルールを守り、みんなが気持ちよく利用できる保健室であるよう、皆さんの協力をよろしくお願いいたします！



*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



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。また、Google Classroom「なんでも相談窓口・面談申込み (R8)」を開設します。相談の一つの方法として、気軽に活用してください。(Google Classroomへの参加をお願いします。)

スクールカウンセラー (SC) 竹内 由加子先生

SC: 心理的なアプローチで支援 (心に焦点)

スクールソーシャルワーカー (SSW) 川村 沙織先生

SSW: 福祉的なアプローチで支援 (環境に焦点)

※相談体制については、後日詳細にお知らせします。

感染症による出席停止について

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、新型コロナウイルス感染症などの感染症に罹患した際は、出席停止となります。決められた療養期間しっかり休みましょう。

(出席停止期間の一例)

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

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは?

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

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ことができます。ご理解とご協力をお願いします。