



令和5年4月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

進級おめでとうございます。今日から、新しい学年のスタートです。4月は多くの保健行事があります。下の表で健康診断の日程や準備物を確認して臨みましょう。

また、この時期は学校行事も立て込んでいて疲れやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事を3食摂り、睡眠は普段より少し多めにとることが疲労をためないコツです。無理なく健康に過ごせるよう、自分なりのライフスタイルを確立していきましょう。

健康診断が始まります

健康診断は、皆さんの疾病や異常の有無、成長の様子をチェックする大切な行事です。健康で充実した学校生活を送るためにも、自分の体を知り、必要に応じて体のメンテナンスを行いましょ

<保健行事等>

月	日	曜日	保健行事	該当者	連絡事項
	11	火	身体計測4限	全校	・体操服、眼鏡(使用者のみ)
4	12	水	尿検査① ※SHR後保健委員が提出 貧血検査9:00~	全校 希望者	・女子生理中の生徒は検査不可。 ・クラスの回収袋に尿検体を入れ、名票に○印を付ける。 ・貧血申込書は4/11までに提出。
		20	木	内科検診5限	全校
	27	木	尿検査② ※SHR後保健委員が提出	未提出者	・クラスの回収袋に尿検体を入れ、名票に○印を付ける。
6	1	木	歯科検診8:45~	全校	・当日の朝は特にていねいに歯みがきしておく。

<年度初めの保健関連提出物>

○貧血検査同意書・・・4/11(火)締切

○保健調査票、緊急連絡票・・・4/12(水)締切

○雑巾一人2枚・・・4/24(月)締切

<学校医の先生を紹介します>

内科	玉井 研一 先生	三瓶病院
歯科	松本 隆一郎 先生	松本歯科
薬剤師	清水 えり子 先生	オレンジ薬局

今年度、皆さんの健康管理や環境検査に携わっていただく先生方です。検診の際は、気持ちのよい挨拶を心掛けましょう。



<保健室の利用について>

保健室は、皆さんと一緒に体や心の健康について考えていく“健康の総合センター”です。ルールやマナーを守って利用し、体と心の健康の維持増進に役立ててください。

1 けがや病気の応急手当

病院や薬局ではありませんので、治療をすることや内服薬は出せません。授業中や次の授業に出席できないような場合は、教科担任又はクラス担任に連絡して来室してください。

2 健康に関する情報センター

資料や書籍、検査器具等もありますので活用してください。

3 健康相談

体や心の問題はもちろん、悩みごと等があれば、なるべく休み時間や放課後に利用してください。気軽に相談に来てくださいね。

AED 設置場所：体育職員室前、
本館2階廊下

担架設置場所：職員室前廊下、
2階廊下、保健室前

本校は、AED を2台設置しています。一台は体育職員室前にあります。もう一台は、本館2階の廊下です。

今年度も、緊急時に誰もがAED を使えるよう7月に「救急法講習会」を予定しています。いつ、だれに何が起きるかわかりません。いざという時に適切な対応できるよう、AED や担架の設置場所をいつも頭の片隅に置き、行動に移せるようシュミレーションをしておきましょう。

<保健室の紹介>

健康で安全な学校生活を送れるように皆さんのサポートをしていきたいと思っています。

ともに笑顔で、よい日を積み重ねて行きましょう!

養護教諭
大高 志乃



<スクールライフアドバイザーの紹介>

毎週水曜日の 10 時から 17 時まで、本館2階のカウンセラー室で教育相談をしています。

心の中にもやもやを感じたらその消し方を一緒に探しましょう。

スクールライフアドバイザー
渡邊 宏子

