

ほけんだより 4月



令和3年4月8日（木）
京都府立京都八幡高等学校
北キャンパス 保健部

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年で頑張りたいことを決めている人も多いでしょう。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくしたり不安になったり、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、ゆっくり自分のペースを作っていきましょう。まずは、早寝・早起き・朝ご飯！心と体の調子を整えて、元気に1年を過ごしましょう。保健室からも、みなさんのことを応援しています。



こんなとき利用してください

- * ケガをしたときの応急処置に。
- * 体調不良の時の一時休養のときに。
- * 心や体の相談をしたいときに。
- * 体について勉強したいとき、資料を見たいときに。

保健室のルールとマナー

- * 休養者が休んでいる場合があります。保健室では静かに！
- * 携帯電話の使用、飲食は禁止です。
- * 保健室のものを使うときには一声かけてください。
借りたものは必ず返却してください。
- * 休養時間は原則 1 時間です。
- * 病院ではありませんので、継続した治療は行いません。
- * 内服薬（痛み止めや胃腸薬）は使用しません。
必要な薬は自分で用意すること！



★保健部の先生紹介★



うえだ	ようこ	先生（英語科）
上田	陽子	
きしもと	ひろし	先生（理科）
岸本	浩司	
たきむら	ひとみ	先生（養護教諭）
瀧村	仁美	
たなか	ともこ	先生（養護教諭）
多名賀	智子	



保健部は、みなさんが健康で安全な学校生活を送れるようにサポートしていきます。また、自分の心と体に関心を持ち、健康に過ごせるよう「ほけんだより」を届けていきます。

保健部の先生は、保健室にいます。それぞれの先生に用事があるときは、名前・用件を申し出てください。

保健室の機能とルールをきちんと理解して、みなさんの健康増進に役立ててください！どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセリングについて

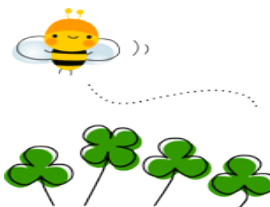
学校のこと、進路のこと、友人関係のこと、家庭のこと等どんなことでも構いません。悩みがある人は、ひとりで悩まないで相談してみてください。また、相談の秘密は必ず守られます。

- カウンセラー** 荒井（あらい）美沙希（みさき）先生
加藤（かとう）征宏（ゆきひろ）先生

- 場 所** カウンセリング室（3棟1階）

- 日 時** 月・水（午前9時15分～午後5時）
※火曜日に変則的に開設する場合があります。

- 申し込み方法** 担任の先生または保健室まで
生徒の皆さんはもちろんのこと、保護者の方もぜひご活用ください！
日程は、本校ホームページでお知らせします。



健康診断が始まります！

みなさんの体の成長や健康状態を把握し、学校生活に支障がないかを調べます。
健康管理は自立・自律の第一歩！この機会に自分の体や健康にしっかりと目を向けてみましょう！
また、健康診断がスムーズに進むようにみなさんの協力をお願いします。



<健康診断の日程>

4月14日(水)

○耳鼻科検診

4月28日(水)

○身体測定(体重・身長・視力・聴力) <聴力は1・3年生のみ>

○歯科検診 ○眼科検診

○心電図 <1年生のみ>

○胸部レントゲン検診 <1年生のみ>

・ * * * * *

日程調整中

5月~6月

○内科検診

○尿検査 4/15(木)・16(金)

※朝一番に提出する



健康診断で

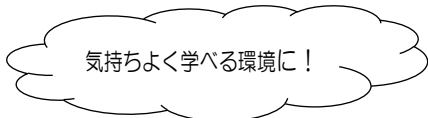
こんなことが分かります

- 発育の状況 (身体計測)
- 視力・聴力の目安 (視力検査・聴力検査)
- 皮膚の状態 (内科検診)
- 栄養の状態 (内科検診)
- からだ・目・耳・鼻・口の病気の疑い (内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科の各検診・心電図検査・結核検診)

これは分かりません

- 正確な視力・聴力
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

視力や聴力が十分でない場合や病気の疑いがある場合は、医療機関で詳しい検査を受ける必要があります。



清掃・ゴミの分別について

清掃の時間が毎日あります。一人ひとりが毎日、きちんと取り組むことできれいな環境が保たれます。
気持ちよく学習できるように積極的に清掃をしましょう。また、学期末や考査前は大掃除の時間があります。
日常清掃でできない箇所を掃除してください。

※掃除の欠席については後日補充があります。

ゴミの分別についても、「まあいいか…」という人が一人でもいると集団心理が働いて、状態はどんどん悪化してしまいます。京都八幡高校では、燃やすゴミ(紙・生ゴミ・ビニール・ナイロン類など)・カン・ペットボトル(キャップをはずす)の3種類のゴミ箱を設置しています。回収する人のことを考えてきちんと分別して捨てるようにしましょう。

※自分のゴミは持ち帰ることが基本です。

学校でのけがについて

事故を予防し、安全な生活を送ることが大切です。
しかし万が一、けがをした際には(学校外の場合でも)担任の先生まで速やかに申し出てください。

※学校で負傷し、医療機関で治療を受けた場合は、スポーツ振興センターより医療費の補助が受けられる場合があります。(一定金額を超えた場合等、書類上の審査があります。)窓口は事務部・保健部になっていますので、詳細はお問い合わせください。



保護者の方へ

インフルエンザ等の学校感染症の場合は、出席停止となります。感染症の蔓延を予防するためにも、お子様が発熱などの体調不良で欠席される場合は、学校へお知らせ下さい。また、地域の感染症の流行状況についても、ほけんだよりなどでお知らせします。
今年度も、どうぞ宜しくお願い致します。

※登下校時・授業中・部活動中・行事等