



令和4年4月8日
福知山高校 保健部
【新学年スタート号】

感染症拡大防止にご協力ください



新学期がスタートしました。福高生のみなさんが、体も心も健康で元気に学校生活を送れるように保健室ではサポートしていきたいと思います。また、保健だよりを通して、福高生の健康状態や、心と体の健康情報、時事ニュースなどを伝えていきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルスによる感染拡大防止の観点から、生徒の皆さんには下記のことをお願いします。集団感染を起こさないため、一人一人が自分の体調に気をつけ、「かからない・うつさない」ための行動をとってください。

- ① 家で必ず検温をする。
- ② 登校したら、検温表に自分の体温を記入する。
(検温を忘れた場合は保健室にて検温をしてもらいます。)
- ③ 教室に入る前には、手洗いか消毒をする。
- ④ 3密を防ぐ
(3つの条件(①換気の悪い閉鎖空間、②人の密集、③近距離での会話・発声等))

体調不良、風邪症状、37.5℃以上の発熱などがある場合は、学校を休み、通院してください。濃厚接触者など、自宅待機を必要とする場合も出席停止となります。

PCR 検査など受検した場合は結果を学校までお知らせください。

保健室では、**応急手当・体調不良時の休養・相談・体や健康に関する情報提供**などを行います。

みなさんの体と心の健康を守るための場所です。学校で体調不良になったり、ケガをしたときはもちろん、悩み事や相談があるときも来てください。

みなさんが**ほっと**できる保健室で、福高生活を応援したいと思います。

- ◎ 原則として、くすりは出しません。
- ◎ 継続的なけがの手当てはできません。
- ◎ 体調不良で休んでいる人もいます。静かに入室してください。

ルールを守って気持ちよく利用しましょう。



保健室の教員の紹介



- 谷口 直子 (保健部長・保健体育)
- 幸田 美知代 (保健主任・美術)
- 古井 菜 (養護教諭・中)
- 田淵 裕子 (養護教諭・高)

新入生のみなさん

保健室には、保健部として4名の先生がいます。みなさんが安心・安全な学校生活を送れるようサポートしていきたいと思っています。よろしくをお願いします。



みなさんへお願い

学校で(登下校中を含む)ケガをして病院へ行った場合、**日本スポーツ振興センター**というところから、災害給付金が出ます。保健室で手続きを行いますので、病院へ行ったら**早めに**保健室へ連絡に来てください。(特に部活動中のケガなど)

2・3年生で「春休みに部活動中のケガで病院に行った」という人は速やかに手続きを行ってください。

スクールカウンセラーの紹介

今年もスクールカウンセラーの**黒水俊樹先生が週に1回程度**来られ、みなさんの相談にのってくださいます。

高校時代には、ちょっとした悩みやストレスが多いものです。友人関係のこと、進路のこと、勉強のこと、部活のこと…など。なんとなく不安で、ほっとできる場所がなかったり、自分の不満を言える人がいなかったりするかもしれません。そんな時、ぜひ気軽に利用してみてください。秘密は厳守します。

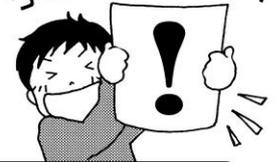
保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

4月の来校日：18日(月)・25日(月)

健康診断が
はじまります

内科・眼科・耳鼻科・歯科などの各検診、身体測定や視力検査など、大切な検査が続きます。各検診の事前のお知らせをよく読んで積極的に受けましょう。健康診断を受ける前には、次のことに注意してください。

手紙、読もうぜ!



受ける前に注意してほしいこと

<p>お風呂に入って清潔に</p> <p>耳あかや長い爪もチェック</p>	<p>早寝で体調を整える</p> <p>早起きして 朝食もしっかり食べてね</p>	<p>メガネ・コンタクト 忘れないで</p> <p>検査に必要なものは お手紙でしっかり確認</p>	<p>目や耳にかかる髪は まとめて</p> <p>ただし検査の じまにならない髪型で</p>
---------------------------------------	---	--	--



内科	松本 任司 先生
	西垣 哲哉 先生
歯科	佐藤 肇 先生
	吉見 秀樹 先生
耳鼻科	前田 憲男 先生
	横山 尚樹 先生
眼科	東 督也 先生
薬剤師	大村 洋子 先生

< 健康診断の目的 >

- 1 自分の体を知る**
自分の体の成長や、具合の悪いところがないかなどを知ることができます。
- 2 病気の早期発見・早期治療**
さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。
- 3 健康を意識する**
普段から自分の体について考えることは健康維持にかかせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

< 健康診断の予定 >

4月18日(月)	午後	一斉測定(身体測定・視力検査(全学年)・聴力検査(高3))
4月19日(火)	午前	心電図検査(高1)
4月25日(月)	午前	結核検診レントゲン(高1)
4月27日(水)	検尿	全学年(朝一番に提出です)
28日(木)	検尿	全学年



5月10日(火)	午後	耳鼻科検診(高3)
12日(木)	午後	内科検診(高2)
16日(月)	午後	耳鼻科検診(高1)
31日(火)	午後	歯科検診(高3)



6月 2日(木)	午後	内科検診(高1)
7日(火)	午後	耳鼻科検診(高2)
9日(木)	午後	眼科検診(高2)
10日(金)	午後	歯科検診(高1)
21日(火)	午後	内科検診(高3)



7月 7日(木)	午後	眼科検診(高3)
8日(金)	午後	歯科検診(高2)