



令和5年4月12日
福知山高校 保健部
【新学年スタート号】



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、ほけんだよりを通して、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います。

新型コロナウイルス感染症の対応について

4月1日から、マスクの着用は基本的にしなくてよくなりました。とはいえ、新型コロナウイルス感染防止対策が終わったわけではありません。

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付け、「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 さくら連絡網に出欠と体温を入力する。
- ③ 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。体調不良や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。

- ◎ 内服薬は出しません。
- ◎ 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)
New	島本 純江	(保健主任・美術)
	古井 栞	(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います。よろしくをお願いします。

みなさんをお願い

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

今年からスクールカウンセラーの先生が変わります。新しいカウンセラーの先生のお名前は、**丸屋かおり先生**です。週に1回程度来校され、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: 4月10日(木)・24日(月)・27日(木))

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

お風呂に入って清潔に



耳あかや長い爪もチェック

早寝で体調を整える



早起きして
朝食もしっかり食べてね

メガネ・コンタクト
忘れないで



検査に必要なものは
お手紙でしっかり確認

目や耳にかかる髪は
まとめて



ただし検査の
じゃまにならない髪型で



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(火)	午後	一斉測定(身体測定・視力検査(全学年)・聴力検査(中1・中3・高1・高3))
4月24日(月)	午前	心電図検査(高1)
4月25日(火)	午前	結核検診レントゲン(高1)
4月27日(木)	検尿	全学年(朝一番に提出です)
4月28日(金)	午後	歯科検診(高3)



5月 2日(火)	午後	内科検診(高2)
9日(火)	午後	耳鼻科検診(高3)
11日(木)	午後	内科検診(高1)
16日(火)	午後	耳鼻科検診(高2)
30日(火)	午後	耳鼻科検診(高1)



6月 1日(木)	午後	眼科検診(高2)
2日(金)	午後	歯科検診(高1)
6日(火)	午後	内科検診(高3)
8日(木)	午後	眼科検診(高1)
20日(火)	午後	歯科検診(高2)
22日(木)	午後	眼科検診(高3)