

新学期を迎えて、新しい生活への希望や不安など、様々な感情が芽生えているのではないのでしょうか。新しい生活に慣れるまでは、緊張したり、気を遣ったりしていつも以上に疲れることも多いかと思います。そんな時は、自宅での過ごし方や休み時間の過ごし方でリラックスできるように工夫してみましょう。本を読んだり、音楽を聴いたり、自分に合ったリラックス方法が見つかるといいですね。

保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」「どこか」「どうしたのか」など、自分の状態を説明してください。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。
よくなるないときは
早退を勧めます。

困ったことや相談したい
ことがあるとき

※保健室では内服薬をあげたり、翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを
測りたいとき

○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、家庭のことなど、どんなことでもかまいません。悩みがある人はひとりがかかえないでスクールカウンセラーに相談してみてください。相談の秘密は必ず守られます。

カウンセラー 深瀬 真一 先生

場所 カウンセリングルーム

日時 水曜日 11:00~17:00

※ 相談希望の場合は、予約優先のため、

担任の先生か保健室までお問い合わせください。

○感染症対策について



新型コロナウイルス感染症は、感染が落ち着いてきています。

しかし、季節を問わず様々な感染症が流行する場合がありますので、無防備にならずに、「毎日健康観察を行う」「食事前の手洗い」「人混みでのマスク着用」など予防対策をとることは大切です。習慣づけましょう!

○保健部の先生紹介

小川 綾子 先生(芸術科・音楽)
家村 直樹 先生(数学科)
木村 信浩 先生(地歴公民科)
藤井 京子 先生(理科実習助手)
眞柴 一二美先生(養護教諭)
吉田 沙綾香先生(養護教諭)

保健部はみなさんが健康で安全な学校生活を送ることができるようにサポートしていきます。
どうぞ、よろしくお願いします。

○当面の保健部行事予定について

- 4/16(火) 心臓検診・胸部レントゲン検査
(1年生・対象者)
- 4/22(月) 男子内科健診(3年生)
- 4/18(木) } 尿検査
4/19(金) }
- 4/25(木) 健康診断(男子:午前、女子:午後)
*詳細は前日にお知らせします。
- 5/10(金) 男子内科健診(1年生)
- 5/13(月) 男子内科健診(2年生)



※所見があった人には受診勧告票を渡しますので、受診し、結果を保健室へ提出してください。

○美化について

清掃の時間は毎日あります。一人一人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清掃しましょう。自分のゴミは責任を持って、正しく分別してゴミ箱に捨てましょう。

ゴミの分別区分について

- 赤い缶**・・・空きびん(飲料用・食品用)、
空き缶(スチール・アルミ製)
*中身を空にすること! スプレー缶は厳禁!
- 黄色缶**・・・ペットボトル(飲料水)
*中身は空にすること!
- 青い缶**・・・燃やすゴミ全般
*プラスチック類を含む。
チョークの粉はポリ袋に入れて捨てること!



その他の分別

- ★乾電池・陶磁器類・新聞紙・冊子類は担任の先生の指示に従ってください。
- ★生ゴミ(食べ残しなど)は腐敗や害虫発生のある恐れがあるため、必ずポリ袋に入れて捨ててください。
- ★食堂の弁当ガラは食堂のゴミ箱へ捨ててください。

○学校でのけがについて



学校管理下(登下校中、授業中、休憩時間中、クラブ活動中など)で発生した災害により医療機関を受診した場合、スポーツ振興センターへ給付金を請求できます。保健室が窓口になっていますので、けがをした場合は速やかに保健室へ報告に来てください。

詳細については保健室まで問い合わせてください。