保健だより

2024.4.12

結城第一高等学校

4月号

新年度がスタートしました！

新しいクラス、新しい友達、新しい先生、春はたくさんの出会いの季節ですね。新しい環境は楽しみな気持ちと同時に、不安や緊張で心が忙しくなっていませんか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』取り組むことが大切です。

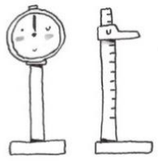
自分の心と体の声に耳を傾け、無理はせずに時々ゆっくり休む時間を作りましょう。

今年度も保健室から皆さん心身の健康をサポートしていきたいと思います！どうぞよろしくお願いします！

こんな時は保健室へ！

体調が悪くて休養したいとき。

（原則１日１時間）



身長・体重を確認したいとき。

ケガの手当てをしたいとき。

何か相談したいことがあるとき。

結城一高保健室のルール

1．休養したい時は職員室へ行き、担任の先生に申し出て、『保健室利用許可証』を持って来室しましょう。
（担任の先生が不在の場合は、副担任もしくは学年の先生に申し出てください。）

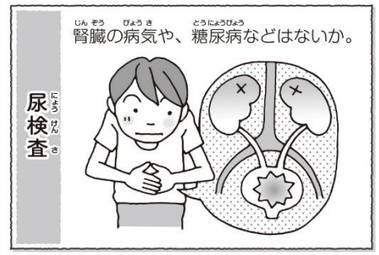
2．内服薬は渡せません。
➡痛み止めなど普段から薬を必要とする人は、自分で用意するようにしましょう。

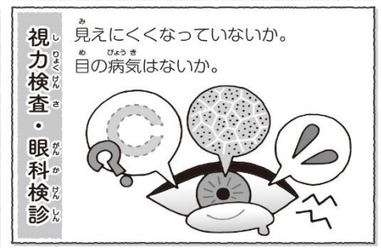
3．ケガは応急処置のみで、継続的な処置は行いません。
➡絆創膏や湿布の貼りかえは家でしてきましょう。

4．保健室内でのスマホ使用・飲食は禁止です。

5．氷のうや湯たんぽなど、借りた物はその日のうちに返しましょう。

知っておこう！　～健康診断の目的～





健康診断の日程

検査名	日時	注意事項
内科健診　３年 ２年 １年１、３組 １年　２組 （未受診者）	4/16（火）13:20～ 4/18（木）13:20～ 4/24（水）9:30～ 4/26（金）13:20～ 4/30（火）9:30～	●事前に問診票の記入があります。 ●体操服で行います。
歯科健診（全学年） （未受診者）	4/25（木）9:00～ 未定	●朝、歯磨き・うがいをしてきてください。 ※未受診者の日程は、決まり次第連絡。
心電図検査　1年	4/22（月）	●事前に家庭で記入する問診票があります。 ●体操服で行います。
身体測定（全学年） ・身長、体重 ・視力 ・聴力（※1・3学年のみ）	5/2（木）8:50～ 	●体操服で行います。 ●普段コンタクトレンズ・メガネを使用している人は、装着したまま視力検査を行います。 ※メガネは忘れずに会場に持ってきてください。