



入学、進級おめでとうございます。新しい環境で少し緊張があるかもしれませんが、“焦らず” “少しずつ” 慣れていってください。慣れない環境は自分が思っているよりも疲れるものです。ホッとできる時間も大切にしてくださいね。

## 毎日 **元気** な自分であるために 3つの基本を大事にしましょう！

### ①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動でつくられます。

### ②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

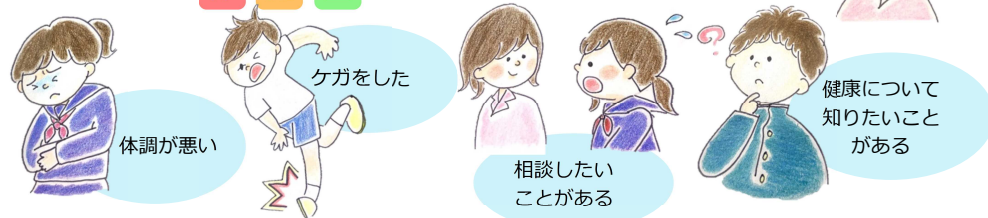
### ③心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談を受け付けています。

養護教諭の 佐倉のぞみ です。みなさんが健康に、安全に学校生活を送れるよう、心とからだのサポートをします。今年も1年よろしくお祈いします！



## こんなときは **保健室** に来てください



## 保健室のルール

### 1 利用時間は原則1時間（1コマ）のみ。

次の授業に出席できるよう、けじめをつけて利用しましょう。休養しても教室に復帰できないときは、早退となります。また、保健室を利用して授業に出られなかった場合、欠課となります。

### 2 ケガの処置は初回のみ。継続した処置はできません。

保健室で行うのは、学校でケガをした場合の応急処置だけです。家庭でのケガや、ガーゼの貼り替えなどはご家庭で行ってください。

### 3 保健室に来る前に、一言報告しましょう。

保健室を利用するときは、担任の先生や授業担当の先生（部活動のときは顧問の先生）に伝えてきましょう。報告することは、大人への第一歩。今のうちに習慣づけましょう。

### 4 保健室では内服薬を渡しません。

必要な場合は、自分の体、症状に合った薬を持参してください。

### 5 思いやりを持って利用しましょう。

保健室では休養している人がいることがあります。保健室の中や廊下で大声を出したり、騒いだりすることはやめてください。また、保健室内のものを使ったときは、その後使う人のことを考えましょう。

## 平成 30 年度 健康診断日程

一年に一度だけの検診・検査です。欠席・遅刻・早退をせず、必ず受けてください。  
(検診・検査を受けられなかった場合は、ご家庭で医療機関を受診していただく場合があります)

項目	日時	対象者	場所
身体測定	4月9日(月) 10:40~	全学年	各HR・体育館など
尿検査 一次	4月11日(水) 登校後回収	全学年	各HR
耳鼻科検診①	4月18日(水) 13:00~	1学年	中会議室
心臓検診 一次	4月19日(木) 9:00~	1学年	中会議室
結核検診	4月20日(金) 8:50~	1学年	検診車
貧血検査		全学年	コミュニティホール
運動部内科検診	4月20日(金) 16:00~	硬式野球部・ボクシング部	県立釜石病院
歯科検診①	4月24日(火) 13:15~	3学年	中会議室
尿検査 二次	4月27日(金) 登校後	一次有所見者	保健室
眼科検診	5月2日(水) 10:00~	全学年	コミュニティホール
歯科検診②	5月11日(金) 13:15~	1学年 (+2年応援委員)	中会議室
歯科検診③	5月22日(火) 13:15~	2学年	中会議室
心臓検診 二次	5月27日(日) 時間未定	一次有所見者	保健室
耳鼻科検診②	6月6日(水) 14:30~	2学年昨年度有所見者	中会議室
耳鼻科検診③	6月20日(水) 13:15~	3学年	中会議室
内科検診	未定 ※決定次第お知らせします	全学年	中会議室・保健室

### 今年お世話になる学校医の先生方

内科医 川上 幹夫 先生 (県立釜石病院)      耳鼻科医 堀 晃 先生 (堀耳鼻咽喉科眼科医院)  
 歯科医 遠筈 秀則 先生 (遠筈歯科医院)      眼科医 小笠原 聡 先生 (せいいてつ記念病院)  
 薬剤師 中田 義仁 先生 (中田薬局)

★健康診断は、みなさんが健康に、安全に学校生活を送るために必要なことであり、また、自分の健康について知ることは、生涯に渡って必要なことです。この機会に自分の体を見直してみましよう。  
 健康診断の実施は法律により定められています (学校保健安全法第13条)。

### ● 定期健康診断の結果のお知らせを受けたら ●

各種健康診断が終わったら、受診が必要な生徒に「治療勧告書」を配布します。配布されない場合は、受診の必要がないということになります。「治療勧告書」が配布されましたら、早めに医療機関を受診し、「結果通知書」を保健室までご提出ください。生徒のみなさんは課外や部活に忙しい生活を送っていると思いますが、すべて健康あってのことですので、受診についてご家庭でお話ください。なお、7月の三者面談時に、すべての健康診断結果をまとめたものを配布します。

健康は富に勝る *It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver.*

巨万の富を築いても健康でなければ意味がない。 マハトマガンジー

健康は何にも変えることのできない大切なものです！