



## 忙しい中でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新生活に期待とわくわく感があふれている一方、慣れないことが多く、あわただしい日々ですね。はやる気持ちがあっても、オーバーペースは禁物。無理をせず、今の環境に合った生活リズムを固めていってください。新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度始めから体調を崩したり、ケガをしてはせっかくのやる気がしぼんでしまうかも。食事と睡眠を欠かさずに、自分のペースを見失わないように気をつけてくださいね。

### こんなときは保健室へ



## 保健室の約束

### 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、先生に報告しましょう。

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。

保健室で休養している人のために、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、その後に使う人のことを考えましょう。

## 心のつぶやきポスト

嬉しいことがあったとき、悲しいことがあったとき、誰かに聞いてほしいことがあるとき、保健室前に新しく設置された、ポストに手紙を投函してみてください♪詳しくは裏面の相談室だよりを見てください。



養護教諭の佐倉のぞみです。今年度もよろしくをお願いします。



## 平成 31 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、ご家庭で医療機関に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8日(月) 10:40~	全学年	各HR・体育館など
耳鼻科検診①	4月16日(火) 13:00~	1学年	中会議室
眼科検診	4月17日(水) 15:30~	全学年	中会議室
心臓検診 一次	4月18日(木) 9:00~	1学年	中会議室
歯科検診①	4月19日(金) 13:15~ 16:00~	3学年	中会議室
運動部内科検診		硬式野球部・ボクシング部	県立釜石病院
尿検査 一次	5月10日(金) 登校後回収	全学年	各HR
結核検診	5月14日(火) 8:50~	1学年	検診車
貧血検査		全学年	コミュニティホール
耳鼻科検診②	5月15日(水) 14:30~	2学年昨年度有所見者	中会議室
歯科検診②	5月17日(金) 13:15~	2学年	中会議室
耳鼻科検診③	5月22日(水) 13:00~	3学年	中会議室
歯科検診③	5月27日(月) 13:15~	1学年	中会議室
心臓検診 二次	5月31日(金) 時間未定	一次有所見者	保健室
尿検査 二次	6月12日(水) 登校後	一次有所見者	保健室
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 遠沼 秀則 先生 (遠沼歯科医院)      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)

## なぜ健康診断をするの？

「学校保健安全法」という法律では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』（第13条）とされています。健康診断は、その実施について法律で義務として明記されている、重要な学校行事なのです。

### 健康診断の主な目的

- ◇ 体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- ◇ 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- ◇ 自分の体を知り、関心を持つきっかけになる
- ◇ 健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつです。学校での勉強や部活はもちろん、趣味や遊びも、体や心が元気であるからこそできるのです。また、健康診断は「スクリーニング」です。集団の中から病気の人や病気になるような人を見つけるためのものであり、異常があっても、病気が確定したわけではありません。そのためにも、各検診において、治療勧告を受けたら、速やかに病院を受診しましょう。

