

ほけんだより



令和7年4月9日
種子島高校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか?ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方のきもちで揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。



健康診断について



1学期は健康診断が行われます。

- 健康診断は、① 自分の成長や健康状態を知る
② 病気の疑いがないか調べる
③ 自分の体や健康に関心をもつ

という3つの目的があります。

健康診断をきっかけに、毎日の生活を振り返ってみましょう。

下表の健康診断の予定を確認しておいてください。

項目	日程	学年	内容・注意
身体測定	4月11日(金)	全学年	身長、体重、視力、聴力(1・3年のみ)を測定します。 ※ <u>体育服</u> の準備、視力矯正をしている人は <u>メガネ・コンタクトレンズ</u> の準備
内科検診	4月14日(月) 4月17日(木) 4月18日(金)	2年生 1年生 3年生	栄養状態や内臓(心臓や肺、骨など)、皮膚に異常がないか調べます。 ※ <u>体育服</u> の準備
尿検査(1次)	4月25日(金)① 5月2日(金)②	全学年 (予備日)	※前日24日(木)に容器一式(容器、採取用コップ、袋)を配布します。
心臓検診 (心電図検査)	4月21日(月)	1年生	心臓の働きを調べます。※ <u>体育服</u> の準備
結核検診 (胸部X線撮影)	5月26日(月)	1年生	結核の有無を調べます。胸のレントゲンを撮ります。※ <u>体育服</u> の準備
歯科検診	5月27日(火) 6月3日(火) 6月4日(水) 6月5日(木)	3年1・A組 3年2・E組 1年生 2年生	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどをチェックします。昼食後、しっかり歯みがきをしてください。 ※ <u>歯ブラシ</u> の準備
色覚検査	9月17日(水)	1年生希望者	色の見え方について調べます。

お世話
になる

学校医の先生



よろしくお願いします！

【学校医】

島田 紘一先生 岩元 二郎先生 田上 寛容先生

【学校歯科医】

榎本 孝先生 檜原 弘晃先生 中村 伸治先生

【学校薬剤師】

名越 哲朗先生

*健康診断や学校の環境衛生検査でお世話になります。

保健室の利用について



保健室は主に、体調が悪い・ケガをした生徒の一時的な手当てを行います。休養・応急処置後、症状が軽減しない場合は保護者に連絡をして病院受診を勧めます。

保健室を利用したいときは、担任(副担任・教科担任)へ連絡してから、保健室に来てください。緊急時は友人に伝えても構いません。保健室では、1時間休養または応急処置を行います。詳しくは、教室掲示の「保健室利用について」を見てください。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

緊張・不安で寝付けないうあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思いついて寝れない！という夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂の
タイミングに注目

眠る1~2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は
スマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。

