

ほけんだより

令和7年4月鹿沼東高校保健室

進級・入学おめでとう



1年生のみなさん、ご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。

鹿沼東高校で養護教諭として働いています、阿部宏子です。みなさんの前で挨拶をしたり、話す機会が少ないので、ここで簡単に自己紹介を。

名前 阿部 宏子(あべ・ひろこ)

あだ名 ひろさん、あべちゃん、あの白くて大きい人

年齢 半世紀とちょっとくらい生きてる

趣味 観劇、展覧会訪問、運動、献血、歯みがきなど

人としても養護教諭としても成長し続けられるよう、地道にコツコツと、そして好奇心を大切に、学んでいきたいと思います。今、プライベートで取り組んでいるのは26時間以内に100km歩ける体作り。先月、東京を12時間以内に50km歩くイベントに参加して達成感を味わっていた矢先、100kmを見事完歩したシニア世代の方がたくさんいることを知りました。50kmごときで大きな顔して申し訳ありません。私も100km先にある景色が見たい！いつか「東京から歩いて帰ってきたよ」って言ってみたい！（←今のところ誰も共感してくれないけど）まずは50kmのタイムを11時間以内にすることが第一の目標です。大きな目標に近づくためには、小さな目標を達成していく積み重ねが大切ですから。

ほけんだよりは月1回ペースでみなさんのお手元に届けられるよう、今年度も作成していく予定です。少しでもみなさんのお役に立てるものを作成したいので、「こんなことを取り上げてほしい」というご意見をお待ちしております。私自身の勉強にもなりますので。そして、楽しんでいただけたら嬉しいです。

みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう



◎保健室は管理棟1階西側（職員室隣）にあります。養護教諭の所在はドアに掲示しています。不在の場合は所在地を確認し、連絡に来てください。

◎授業中に保健室を利用した場合、その授業は欠席扱いとなります。

◎保健室利用後は「保健室連絡カード」を発行します。カードは必ず担任の先生に渡してください。

健康診断・始ま！/ます



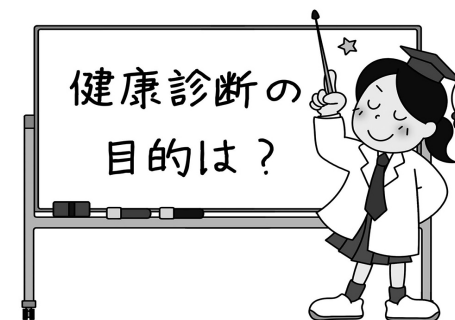
今年も健康診断やります。

「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ている学生を除く）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、その実施について義務として明記されている行事です。実施にあたり、生徒のみなさん、保護者の方、先生方のご協力をお願いいたします。

- ◎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する。
- ◎健康になるための課題（健康目標）に取り組む。

など。

健康診断の目的は？



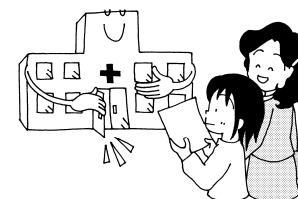
健康診断日程表

検診項目	内容	1年	2年	3年
心臓検診	心電図検査(心臓の働きの状態)	4/9(水)	—	—
腎臓検診(尿検査)	腎臓の状態、糖尿病の有無	4/11(金)	4/11(金)	4/11(金)
結核検診	胸部レントゲン撮影	4/18(金)	—	—
身体計測	身長、体重などの体の成長状態	4/30(水)	4/30(水)	4/30(水)
眼科検診	目や目の周りの異常や病気	4/23(水)	4/17(木)	4/15(火)
耳鼻科検診	耳・鼻・のどの異常や病気	5/29(木)	5/29(木)	5/29(木)
歯科検診	虫歯の有無、歯肉・歯垢・歯並びの状態	6/12(木)	5/22(木)	6/12(木)
内科検診 運動器検診	栄養状態、心臓や肺の音、骨や関節の状態、皮膚の状態	6/5(木)	5/22(木)	4/24(木)

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです



健康診断の結果、病院での詳しい検査を勧められることがあります。その際は早めの受診、学校への結果報告をお願いします。

AED がある場所は、第 1 体育館入口と

管理棟 1 階廊下 (放送室と校長室の間) です。

危険な箇所は？ AED は？ 校内の安全確認を

新年度がスタートし、1 年生はもちろん、2・3 年生も環境や動線（移動する場合の経路）も変わりました。こうした状況では、気をつけていても、けがや事故につながりやすくなります。出入口、曲がり角、階段…人の流れなどにも注意しながら過ごしてみてください。そしてもうひとつ、あわせてぜひ確認（再確認）してほしいのが、AED の設置場所。緊急時でも自然と足が向くくらい、記憶にとめておけるといいですね。

いかり刻もう。朝の生活リズム



新生活 心と体の健康観察を



新しい環境、新しい出会い…4 月は新しいことがスタートし、ワクワクすることが多いですね。でも、慣れないことが続き、緊張や不安もあり、知らず知らずのうちに疲れがたまります。「自分は大丈夫」と思っている人も、規則正しい生活と少しでもリラックスする時間を持つようにしてみてください。慌てず、焦らず、自分のペースで、新しい生活に慣れていきましょう。

阿部は魔法使いではないので、テレパシー通じません。

手当をきするためにとっても大切です

誰でも必要なときに利用できる保健室。でも、もしもみなさんがけがや体調不良で保健室に来たときに、養護教諭の先生に教えてほしいことがあります。それは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」ということです。みなさんの状態を確認して、どのような手当てをするかを決めたり、手当てのあとにどうするかを考えたりするために大切な情報です。気持ちが落ち着いてからでかまいません。教えてくださいね。



いろいろ質問することがあると思いますが、教えてもらえると助かります。慣れるまでは上手に話せなくても大丈夫です。自分のことを表現して相手に伝えることは、今後、みなさんが社会に出ていくときにとても大切なスキルです。少しずつトレーニングして身につけていきましょう。

保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校のエデュケーションプランに基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

阿部コラム 春休みの土日を利用して、久しぶりにプライベートで関西へ。私が大学生の頃に見た舞台が33年の時を経て、同じキャストで再演されるというので見に行きました。演じる方からは「33年経って退化したことも進化したことも変わらないことも、ありのままをお見せするしかない」とのコメントが。確かに体力的には退化したかもしれない。でも表現力の深みが増していました。終演後、涙止まらず、しばらく立ち上がれず。私も年齢にふさわしい人としての深みを持ちたい。そのために何を意識するかは人それぞれだと思いますが、私は自分のことを大切にしつつ、仕事などを通して社会貢献できる人間であること、そして、客観的視点を持つこと、謙虚に分からないことを学び続けることかな？…まだ、これだ！という結論は出ず、考え中です。