

ほけんだより 4 月



保健室 H24.5.1

新年度が始まり、ほぼ一月が経ちました。新しい環境に慣れようと少なからず不安や緊張感を抱きつつもひたむきに頑張っている栃高生。この時期、体のみならず心にも疲れが見える頃かと思います。また、春は天候が不順で気温の差も激しいうえに、新しい環境（勉強や部活動等）へのストレスで体調を崩しやすくなります。まずは早く寝る、そしてしっかりご飯を食べる。生活のリズムを整えましょう。さらに何でも話せるお友達をみつけてください。いろいろな場面で頼りになること請け合いです。そして、目標に向かって努力していきましょう。充実した栃高生活が送れるよう、保健室からバックアップしたいと思っています。

保健室を利用しよう！こんな時

利用上の注意

- ① できるだけ休み時間に利用する。
- ② 処置が授業にかかりそうな時は、次の授業の先生か保健（自治）委員に声を掛けてくる。黙って不在になることのないように、特に体育の授業は必ず自分で担当の先生に断ってくること。
- ③ 保健室では応急処置なので、その後は家で様子を見るなり、受診するなり判断すること。

☆体調が悪くなった時

☆ケガをした時

☆心配事、相談がある時

☆身体計測、保健学習など

状況をできるだけ詳しく話してください。

（いつ、どこで、どこが、どのように、原因は何か等）

健康診断進行中

学校保健安全法に基づく、定期健康診断です。自分の健康状態を知り、保持増進するためや、健康という基盤の上に学習活動が成り立つことなどを考えるととても大切な機会です。健康診断の結果、異常があった場合にはプリントでお知らせしますので、速やかに検査、治療を受けて結果を報告してください。メガネやコンタクトがあっていない場合や虫歯のある生徒にも通知しますので、早目に処置してください。

学校医の先生方を紹介します。

健康診断時のエチケット

◇ 内科：中元明哉先生

◇ 診察前後の挨拶をきちんとしましょう。

◇ 耳鼻科：芳賀雅士先生

◇ 受診中や自覚症状がある時には、

◇ 眼科：青木真祐先生

申し出てください。

◇ 歯科：手代木一人先生

◇ できるだけ静かに待ちましょう。

◇ 薬剤師：牛久幸泰先生



5月の検診予定

内科検診 7日（月）13：20～ 2-1～2-4、 8日（火）2-5,6 3-1,2、 10日（木）3-3～3-6

眼科検診 15日（火）13：20～ 全学年 腎臓検診（二次検査）7日（月）一次検査陽性者のみ

歯科検診 24日（木）9：30～ 3年生、2-1～2-3

貧血検診 31日（木）8：50～ 全学年（証明書を提出する者を除く）

～ヘルス・メッセージ～ 第1回 2年2組担任 戸崎敏嗣先生の巻

保健委員 熊谷聡史、橋本翔太

（担当保健委員の担任の先生へのインタビューをご紹介します。どんなお話が飛び出すやら、楽しみです。）

今回は2年2組担任、栃高きつての癒し系先生、我々が戸崎先生にインタビューしてきました。お題はズバリ「心の健康」です！図書館の先生らしく本が関係すると思いきや、栃高生への一番のメッセージは、
“人の悪口を言わない”ということ。そうすることで人の長所や優しさに気づけて、かつ心が健全でい
れるとのこと。栃高生ならばこれを実践して、戸崎先生のように純粋で健全な心を養っていきましょう。

