



保健室だより 4月号



令和 6(2024)年 4 月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境でワクワク・ドキドキしているのではないのでしょうか。充実した1年間を過ごせるように、健康な体を作りましょうね。😊

1学期の予定

4/10(水)	総合検診(中学・高校1年)	5/30(木)	がん教育(中学1年)
4/11(木)	総合検診(高校2・3年)	6/6(木)	歯科検診
4/15(月)~4/19(金)	尿検査 1次	6/24(月)・7/19(金)	思春期教室(中学2年)
5/7(火)~5/10(金)	尿検査 2次	6/27(木)	がん教育(高校1年)

保健室の利用について

保健室を利用するにあたって、いくつかの決まりがあるので、紹介します。



・なるべく休憩時間に入室する

…授業中に利用する場合は、授業の先生に許可をもらってから来ましょう

・保健室に来るときは、必ず担任の先生や授業の先生等に伝えてから来る

…体育の授業中に休養したい場合は、必ず体育の授業担当の先生に言ってから来ましょう

・休養は原則1時間

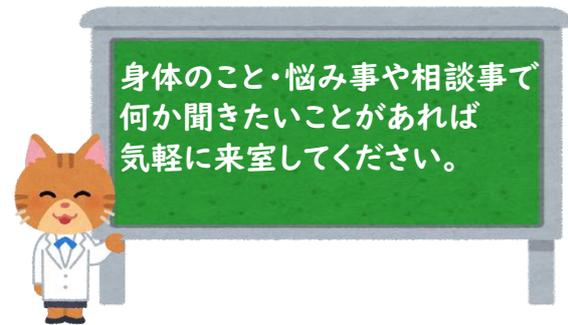
…授業に出ていない分は欠課が付きます

・飲み薬は渡していません

…薬アレルギーや副作用を起こす可能性があります

・保健室では応急処置のみ行います

…継続的な処置は家庭・医療機関で行うようにしてください



身体のこと・悩み事や相談事で何か聞きたいことがあれば気軽に入室してください。

上宮の保健室は、中学生・高校生が利用します。周りの生徒のことも気遣って利用してくださいね。

令和6年度の保健室は、にしきゆうこ西巻裕子、いとうみきこ伊藤美貴子、いしかわほのか石川穂乃花、もりのさつき森野颯月が担当いたします。よろしくお願いいたします。

* 4/10.11 総合検診について *

・メガネやコンタクトを使用している人は必ず持ってきてください。(忘れた場合は、後日再検査の呼び出しがあります。)

・服の取り違えがないように、自分の物に名前を書いておきましょう。

・欠席した場合、内科検診は個人で検診に行ってもらいます。なるべく休まないようにしましょう。



〈高校1年生〉

胸部レントゲンの撮影があります。必要な人は無地 T シャツを持ってきてください。

(ワイヤー・ホックが金属の下着・ラメ・プリント・刺繍・ボタン すべて不可)

* 4/15~19 尿検査(1次)・5/7~10 尿検査(2次)について *

・正確な検査結果が出なくなるため、尿をとる前日の夜はビタミン剤・糖분을控える。

・尿を提出できない理由がある生徒は、必ず保健室まで申し出てください。

・1次検査で所見があった場合は、2次検査を実施します。(対象者には別途連絡します。)



* ストレスのサイン *

新学期が始まり、まだまだ慣れない環境で体調に変化はありませんか?無理して頑張っていると、体調を崩してしまうかもしれません…。今回はストレスのサインについて紹介します。自分に当てはまっているか見てみてください。

【こころのサイン】

- ・不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出してしまう
- ・気分が落ち込み、やる気がでない
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

【からだのサイン】

- ・肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛み
- ・寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘が起こる
- ・めまいや耳鳴りがする

上の項目に当てはまっていたらストレスを感じているサインです。自分に合ったセルフケアをしてみましょう。出来そうなものがあれば試してみてください。

- ・体を動かす
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・自分の気持ちを書いてみる
- ・なりたい自分に目を向ける
- ・音楽を聴いたり、歌ったりする
- ・笑ってみる

