



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

2、3年生のみなさんは市工での新たな1年のスタートですね。

今年も保健だよりを通して自分の健康に興味を持てるように、健康に関する情報を伝えていきます。勉強やクラブ、何をするにもまずは健康が第一です。今月から早速、健康診断が始まります。新たな1年のスタートの時期に、自分の健康状態をまずは知り、治療が必要な場合は早めに治療するなど、自分の健康の管理を始めていきましょう。

< 定期健康診断が始まります >

健康診断活用の3ステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。



ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

受診が必要となった場合は、受診・治療後に、報告書を速やかに担任の先生へ提出してください。

< 健康診断の日程 >

4月15日(月)	身体測定
4月18日(木)	尿検査一次
4月19日(金)	尿検査一次(予備日)
4月25日(木)	内科検診
5月7日(火)	心電図検査(1年生、2・3年対象者)
5月9日(水)	内科検診予備日
5月13日(月)	尿検査二次(一次未提出者、再検査者)
5月14日(火)	尿検査二次(予備日)
5月15日(水)	胸部X線検査(1年生)
5月23日(木)	眼科・耳鼻科・歯科検診
未定	視力・聴力・色覚検査

○尿検査実施についての注意事項○

- ・当日の朝、忘れずに自宅で採尿し、教室に設置してある回収袋へ提出してください。
- ・採尿袋には、**クラス、名前**を忘れずに記入してください。

< 女子生徒へ >

- ・一次検査で生理中の方は、5月13日の「尿検査二次」で提出してください。それまで容器はなくさず保管してください。
- ・二次検査で生理中の方は、保健室へ相談に来てください。

1年生のみなさんへ ～心電図検査について～

5月7日(火)に心電図検査が行われます。心電図検査は心臓に異常がないかを検査するためのものであり、これからの高校生活を安全で健康に過ごすために、とても大切な検査の一つです。心電図検査の結果、心臓に異常の疑いがある場合は、保健室から通知を渡します。中学校までは何の異常もなかった人でも、高校で異常が発見されることがあります。自分は大丈夫だと思わずに、通知をもらった場合は、早めに保護者の方と相談し、受診してください。異常の疑いがある場合は、受診して精密検査の結果が出るまでは、体育の授業や部活動への参加を制限することがあります。



本校の養護教諭は、
緒方千賀子、吉本有里です。
保健室は、2号棟1階東側
にあります。

保健室は、健康診断、健康相談、救急処置、休養、保健指導、保健組織活動を行う場所です。体調が悪いとき、ケガをしたとき、相談したいことがあるときなど、気軽に保健室へ来室してください。その際には、みなさんが気持ち良く過ごせるように、ルールを守って利用しましょう。

- ① 入室するときは、きちんとあいさつをする。科、学年、名前を言う。
- ② 休んでいる人もいるので、静かにする。
- ③ 備品(身長計・体重計)は申し出てから、丁寧に使用する。
- ④ 急を要しない場合は、できるだけ休憩時間に利用する。

- ※ ケガの応急処置をします。継続的な対応はできません。必要に応じて病院を受診します。
- ※ 体調が悪いときは、保健室での休養、早退、受診などを判断します。保健室での休養は原則1時間です。内服薬は準備していません。
- ※ 心や体について、相談したいことや悩みごとがあるときも気軽に来室してください。教育相談室担当の先生やスクールカウンセラーの先生も応じます。秘密は厳守します

お世話になる。

内科：佐々木 晴敏 先生
(佐々木内科胃腸科)

眼科：皆本 敦 先生(みなもと眼科)

耳鼻科：半田 徹 先生
(半田耳鼻咽喉科医院)

歯科：中川 誠 先生(中川歯科)

薬剤師：大原 みゆき 先生
(アイ薬局・あい愛薬局)

学校医の先生です

定期健康診断でお世話になるとき以外にも、市工生の健康を見守ってくださる先生方です。

保健室では、みなさんが心も体も健康でいられるようにサポートしたい、また、高校卒業後に、みなさんが自分で心と体の健康を守っていくことができる力を育てたいと考えています。

保健室以外では、なかなかみなさんと話す機会もありませんので、保健だよりや保健室周りの掲示板などで、情報発信したいと考えています。今月の保健だよりには、健康診断と保健室の利用について記載しました。次回からは、健康に関する内容を載せる予定ですので、参考にしてください。