

# 保健室だより

No.1 R4.4

入学 進級 おめでとうございます✿

宮城第一高等学校 保健室

新年度の始まりです。今年度はどんな1年にしましょうか？

新しいクラスや友人、学習、部活動など4月は何かと慌ただしく緊張する日々が続きます。特に、新入生の皆さんは、生活リズムや学習環境、人間関係などにさまざまな変化が起こり、スタートダッシュをしようと心も体もフル回転です。まずは、新しい環境に適応できるよう、そしてそれを継続できるようにエネルギー配分しましょう。余裕がないときこそ、基本の生活習慣を大切に。

一年間、皆さんが健康で充実した学校生活を送れるよう、応援しています！



保健室は、今年も西澤と中野の2名体制です。よろしくお願いします。

健康に関して、皆さんには、高校時代に自分をコントロールする力を身につけてほしいです。がむしやりに頑張ることも大切ですが、現時点での自分の力量を的確に捉え、不足分は周囲の力を借りたり、適度に休養することも大事です。一緒に考えていきましょう。

## …保健室利用のきまりです…



### ■名前と用件を言いましょ

来室の際は、ドアをノックして入り、学年・クラス・氏名を言ってください。用件は何なのか、どうしたいのか、簡単に話してください。

### ■休養は原則1時間です

1時間休養して回復しないときは、早退を勧めます。

### ■借りたものは早めに返しましょ

休養時に使うタオルや氷のう等借りたものは1週間以内に返却しましょう。全校生徒分が保健室にはないので、返却が遅れると必要な人が使えなくなります。

### ■禁止していること

飲食や携帯電話の使用は禁止(保護者への連絡は可)です。また、保健室内での勉強もできません。

### ■けがをした場合は応急処置のみ行います

継続しての処置はしません。病院を受診しましょう。

### ■内服薬は提供できません

安全管理上、学校医の指導により内服薬の提供は行っていません。処方薬や飲み慣れた薬のある人(痛み止めや抗アレルギー薬等)は、持参するようにしましょう。



## …相談したいとき…

ケガや病気等による来室以外でも、体のこと、気になること、困っていること、どんなことでも気軽に話に来てください。スクールカウンセラーも来校します(来校予定日は後日お知らせします)。

## …身長、体重、視力測定など…

保健室内には体重計や身長計、血圧計などさまざまな測定器具があり、いつでも測定できます。

こんなとき

### 保健室にきてください



## 健康診断がはじまります！

### <4月保健行事>

- 13日(水)14日(木) 尿検査(一次)①:全員
- 13日(水) 身体測定・視力検査:全員  
聴力検査:1・3年生
- 14日(木) 循環器検査・結核検診:1年生
- 20日(水) 尿検査(一次)②:全員(①で出せなかった人)
- 21日(木) 歯科検診①:全員(②と分けて実施)
- 27日(水) 歯科検診②:全員(①で実施しなかった人)

## 健康診断の目的は…?



その1 自分の成長や健康状態を知る

その2 病気の疑いがないかを調べる

その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。

受診した日から2年間請求をしないと給付を受けられません。授業中や部活動、登下校中のケガ等が理由で受診した場合には、早めに養護教諭へお知らせください。

## <スクールカウンセラー 村山宙子 先生 からのメッセージ>

こんにちは。スクールカウンセラーの村山宙子(むらやま ひろこ)です。  
宮城第一高校3年目になります。  
進路、人間関係、自分の性格、なんとなく不安を感じるなど、相談内容は様々です。  
お話を伺い、どのようになるとよいか、一緒に考えます。  
相談したい内容を、うまく説明できなくてもかまいません。  
少し心に引っかかることがあれば、お気軽に保健室などで予約をして、来談ください。

### 余談1

最近ハマっていることは、電子ピアノを弾くことです。  
が、うっかり米津玄師の楽譜を買って、難しくて弾けません…

### 余談2

最近、「心理的安全性」の高い集団はよい仕事をする、という研究に興味をもっています。  
「心理的安全性」は Google の研究により注目された考えで、提唱したエイミー・エドモンソン氏は、「対人関係においてリスクのある行動をしてもこのチームでは安全であるという、チームメンバーによって共有された考え」

(Google re:Work <https://rework.withgoogle.com/jp/about/>)と定義しています。

私は、「自分の考えを安心して言うことができ、失敗をしても非難されない、人と人とのよい関係ができていく集団では、集団でも、個人でもより効果的な活動ができる」と、ざっくり理解しています。

みなさんは、学校、学級、部活、様々な集団に所属しています。個人としても、集団としても、よりよい活動ができるように、日頃からよりよい人間関係づくりを心がけましょう。