

# 保健室だより No.1 R5. 4

宮城第一高校 保健室



養護教諭の西澤・中野  
です。1年間よろしく  
お願いします。

## 保健室と保健室だよりをよろしくお願いします。

新しい年度が始まり2・3年次は新クラスになり、1年次はそれに加えて通学や高校の学習等大きく環境が変わります。この時期は皆さん自分で感じている以上に心と体に負担がかかり疲れやすくなっています。疲れを残さないためには生活リズムを安定させましょう。しっかり食べて、よく眠り休養を取ることが事が大切です。「保健室だより」は健康に過ごすためのヒントや季節の話題を載せて楽しく読んでもらいながら健康の保持増進ができるように心がけています。毎日元気だから読まなくても大丈夫と思った人もいるかもしれませんが、今元気なのはもちろん素晴らしいのですが、これからの心と体の健康も大切にしましょう。高校卒業後にもずっと元気であるために知ってほしいことをたくさん届けますのでお楽しみに！！



## 保健室利用について

### ■名前と用件を言いましょう

来室するときはクラス番号氏名を言って入ってください。

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う

休養時に使うタオルや氷のうなど借りたものは1週間以内に返却しましょう。全校生徒分保健室にあるわけではありません。必要な人が使えなくなります。

### ■禁止事項 飲食・勉強・スマホやタブレットの使用

## 保健室はこんなところ

体調が悪いときに休める

ケガの手当を  
します



悩みを相談できる



## 4月の保健行事

- 13・14日 尿一次検査 全年次
- 13日 結核検診 1年次
- 14日 身体測定・視力検査 全年次  
聴力検査 1・3年次
- 17日 循環器検診 1年次
- 20日 歯科検診① 5月にもあるので対象者は調整中です。
- 21日 尿一次検査予備日 13・14日に提出しなかった人
- 25日 カウンセラー来校日



### あいさつ が く れ る プ レ ゼ ン ト



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

#### 気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

#### 友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

## 災害共済給付制度

学校の管理下（授業中・部活動・登下校等）でケガをして受診したときには、日本スポーツ振興センター災害給付の対象となります。通院終了までに窓口で1,500円以上支払った時に対象となりますので生徒本人が保健室にきてください。



**\*注意1** ケガをして2年以内に手続きをしないと時効になります。気をつけてください。

**\*注意2** 対象とならない場合もあります。自動車との交通事故・歯をケガしたときの自費診療費等です。



4月1日から学校でもマスク着脱については個人の判断に委ねることとなりました。これまでマスクをつける生活でしたが、個人判断と言われ戸惑う人も多いと思います。感染が心配であれば装着してください。着ける人着けない人判断は人それぞれです。差別・偏見等が無いようにお互いを尊重しましょう。学校生活は手洗い等引き続き感染対策をお願いします。

