


# ほけんだより 4月

榛原高等学校定時制  
令和4年4月6日

ご入学・ご進級おめでとうございます 

あたたかな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。これからの日々が楽しみである反面、緊張や不安からドキドキすることもあると思います。たまには息抜きをしながら、自分のペースで新しい環境に慣れていきましょう。



ようごきょうゆ  
養護教諭の  
すずきさな  
鈴木沙奈です。  
ねが  
よろしくお願ひします。



## ほけんしつ りょう 保健室の利用のしかた

### ①保健室の場所は!?

しょうこうぐち おく  
昇降口の奥にあります。  
ぜんにちせい おな ほけんしつ つか  
全日制と同じ保健室を使  
います。

### ②先生はどこにいるの!?

せんせい  
登下校の時間は、保健室にいます。  
じゅぎょうちゅう しよくいんしつ  
授業中は、職員室にいます。

### ③体調が悪くなったら!?

たいちょう わる  
必ず担任の先生や、授業担当の  
せんせい ほけんしつ い つた  
先生に保健室に行くことを伝えてか  
ら来てください。

## ほけんしつ 保健室のルール

●自分で「来室の理由」と「どうしたいか・どうしてほしいか」を伝えよう。

「おなかが痛いので、少し休ませてください。」

「足をひねったので、冷やしたいです。」 など…

●長時間の休養はできません。(休養は原則1時間)

1時間経過したら、授業に戻るか早退するか相談して考えます。

●内服薬はあげられません。

薬は自分で持ってきたものを飲むようにしましょう。



保健室には、身長計や体重計があるので体の成長や状態を知ることができます。ぜひ測定してみたいください。また、定時制は休み時間が5分しかありません。相談したい時には、授業前や放課後に来てくださいね。



# 健康診断

4月7日(木)から健康診断が始まります。日程と、持ち物や注意事項を確認しましょう。

日時	健診項目	対象学年	注意事項
4月7日(木)	身体測定	全学年	なるべく、薄着で来る。 髪の毛を高い位置で結ばない。
	視力検査	全学年	メガネ・コンタクトをつけてくる。 (メガネ・コンタクト使用者)
	聴力検査	1・3年生	耳掃除をしておく。 耳が出るように、髪の毛を結ぶ。
4月11日(月)	眼科健診	全学年	過度なアイメイクはしてこない。
4月12日(火)	内科健診	全学年	脱ぎ着しやすい服装。 マニキュア等は避ける。
4月13日(水)	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしておく。 耳が出る髪型に。
4月14日(木)	歯科健診	全学年	必ず歯磨きをしてから登校する。 または、給食後に歯磨きをする。
4月20日(水)	尿検査	全学年	登校後に採尿する。 ビタミンCの摂取は控える。
4月22日(金)	心電図検査	1年生	脱ぎ着しやすい服装。 Tシャツが望ましい。
5月10日(火)	胸部X線撮影	1年生	無地で金属やボタン等の 付いていない服装。

健康診断の結果、異常や病気の疑いがあるときには受診勧告書を発行し、お知らせをします。  
必ず医療機関で受診してください。その際、受診勧告書を医療機関で書いてもらい、その用紙を学校に提出してください。



令和4年度の学校医の先生を紹介します❀

内科: 高木内科医院	高木先生
眼科: 石井眼科医院	石井先生
耳鼻科: 中村医院	中村先生
歯科: 柴田歯科医院	柴田先生
薬剤師: 大阪屋薬局	鈴木先生