

# ほけんだより 4月

🌸 1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。長い春休みを終えて新生活がスタートします。休みの時とは生活リズムが大きく変わります。慣れない生活は身体が疲れやすくなります。早寝早起きなど健康管理に気を付けて健やかな高校生活をスタートさせましょう。

🌸 2. 3年生の皆さんは新しい学年がスタートしました。3月の終業式の話、覚えていますか？「勉強は貯金と一緒に！」自分の力を最大限に引き出すためには、健康面が安定していることが大前提です。

🌸 “学校は毎日来るところ”です。小さなほころびが大きな疾患につながっていきます。日常の健康管理に十分留意しましょう。「保健室でできること」は右のイラストのとおりです。

🌸 4～6月は健康診断が多くあります。日程は下表のとおりです。

**保健室で  
できること、  
やれること**



- けがの応急手当て
- 体調不良時の一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- 身長や体重の測定
- 保健にかかわる学習

ほけんしつでは  
おくずりはだせません！



## 令和8年度 定期健康診断日程

月	日	曜日	内容	時間	対象	場所	注意事項
4	9	木	身体測定 視力測定	1～3限	全学年	体育館 HR教室	・体操服・ハーフパンツを持参し、着替える ・眼鏡・コンタクト使用者は矯正視力のみ測定
	23	木	歯科検診	1～4限	2・3年	会議室	・朝、歯磨きをしてくる
	24	金	心電図検査	1～3限	1年	会議室	・事前調査票の実施 ・体操服を持参し、着替える
	27	月	眼科検診	5～6限	3年	会議室	・眼鏡・コンタクト使用者は装着したまま受診
	28	火	尿検査①	登校時	全学年	教室で回収後 保健委員が 保健室に提出	・前日の飲食に注意 ・名前シールを貼る ・登校したらすぐに提出する
5	12	火	内科検診	5～6限	2年	会議室	・体操服を持参し、着替える ・必ずマスクを着用する
	25	月	眼科検診	5～6限	1年	会議室	・眼鏡・コンタクト使用者は装着したまま受診
	26	火	尿検査②	登校時	再検査者 未提出者	保健室	・前日の飲食に注意 ・名前シールを貼る ・登校したらすぐに提出する
			内科検診	5～6限	3年	会議室	・体操服を持参し、着替える ・必ずマスクを着用する
28	木	歯科検診	1～3限	1年	保健室	・朝、歯磨きをしてくる	
6	3	水	結核検診	1～3限	1年・職員	昇降口前	・体操服を持参し、着替える ・金属類、プラスチック類は直前に外す
	10	水	尿検査③	登校時	再検査者 未提出者	保健室	・前日の飲食に注意 ・名前シールを貼る ・登校したらすぐに提出する
	11	木	耳鼻科検診	5限	1年商	保健室	・2・3年希望者も実施する
	16	火	眼科検診	5～6限	2年	会議室	・眼鏡・コンタクト使用者は装着したまま受診
	17	水	聴力検査	5～6限	1・3年	会議室	
	18	木	耳鼻科検診	5限	1年普	保健室	・2・3年希望者も実施する
未定			色覚検査		1年希望者		・体操服を持参し、着替える ・必ずマスクを着用する
							・希望者には、個別に集合時間を連絡

※年間行事予定から一部変更になりました。

みなさん、新入学&進級、おめでとうございます。保健課で美術の小野田です。よろしくお願いします。

保健課は、みんなの安心・安全な学校生活を形作るための様々な役割を担っています。毎号、おもて面の情報に必ず目を通してくださいね。

さて、保健課から校内整備+αのお願いです。

◇その1『掃除』

本校舎は築56年で、掃除もしっかりやらないと汚れが目立ってきますが、幸いみんなの先輩達がよくやってくれたので比較的キレイです。みんなも、毎日の清掃をしっかり行ってください。教室とトイレには清掃方法の手順書が貼られているはずなので、その内容に従って清掃してください。特にトイレ清掃は便器表面、特に上面の雑巾がけが必須です。これを怠るとすぐほこりが溜まって汚くなる。必ず毎日磨いてください。



【モップの使い方の例】

<https://www.youtube.com/watch?v=4at5-Rv2A&list=PLvPhO-u23XWb84-29D0JwYU1WYCu0YD>

◇その2『ゴミ捨て』

ゴミは各自で持ち帰りです。マスクやティッシュ、食べ物の包装やペットボトルなどの飲み物容器も、袋を持参して持ち帰ってください。それらの注意書きも、教室に貼ってあります。自販機の横には、自販機の飲み物専用の回収BOXがありますが、一般ゴミは捨てるのNG。業者の方のご迷惑になりますので。当然ですが、帰宅途中にコンビニなどへ捨てたり、畑や道路などへポイ捨てなどもってのほかです。

◇その3『心の相談』

下にもあるスクールカウンセラーを是非活用してください。他人に話すだけでも楽になったりしますよ。親子一緒や保護者だけなど、様々な活用方法があります。私も、10年ほど前に鬱病状態なのを見つけていただき、医療にかかることが出来ました。

さてここからは保健課から離れて、少々雑談です。

みんなは、交通事故に遭ったことはありますか？私は大けがで2度ほど入院しましたが、意識を失うような大事故はありません。でも、本当に意識がない場合、自動

車なら車両ナンバーや免許証から情報を出せますが、みんなの場合は何かある？スマホはあるけどロックがかかっている。普通は携番は出回っていないので、家電がなかったら親への連絡困難。こういう場合などに医療情報や緊急連絡先を素早く調べる方法はあるのだろうか？と、先日迷惑電話しかかかってこない家電を廃止しながら、ふと疑問に思いました。そして2つを見つけました。

iPhone：メディカルID Android：設定

iPhoneを持っていないのでメディカルIDはよくわかりませんが、Androidはロック画面に情報を表示できることがわかりました。私のGalaxyの場合は、ロック解除画面に出ている「緊急通報」タップ→「医療情報」で表示できます。特にアレルギーや重篤な疾患を持っていると、処置が一刻を争うこともあるので有効だと思います。ただこれ、名前や住所などかなりの個人情報載せられて、それ全部ロック解除無しで見られるので、情報漏洩の危険性がある。設定するかどうか、設定するにしてもどんな情報載せるかは、思案のしどころです。ちなみに私は特に重要な情報もないので、血液型だけ載せています。この情報の設定方法は機種によって本当に様々なので、みんなも自分のスマホで一度試してみると良いでしょう。

ところで、みんなは発明や発見はどうやって産まれると思いますか？私はその鍵の1つは、怠惰性だと思っています。これはただの怠け心ではなく、面倒な作業を最小限の労力で行いたいという効率化の欲求が、斬新な発想や便利ツールを生み出す元になるという意味です。もちろん、目の前の問題や作業に前向きに取り組む気持ちもしっかりあることが大前提なので、本当の意味で怠惰とは言えないかも知れませんが、例えば、  
・・・紙面がつきたので、続きはいずれ機会が来て気が向けば書きます。



怠惰というなかれ、  
にやむの差は紙一重、  
効率化です

こちら、我が家に同居している“えんじ”さん(15歳♂)です。毎日登場します。

教育相談便り Yamada voice

本校のスクールカウンセラーを紹介します



みんなの  
先生です

山田画

皆さんこんにちは。カウンセラーの矢野 智(やの さとし)です。

今年度も引き続き、浜松東高校でのスクールカウンセラーとして活動することになりました。病院でのカウンセラーを経て、いろいろな学校(小、中、高校)で20年余りスクールカウンセラーとして活動しています。それを考えれば当たり前ですが、気がついたら結構な年齢になっていました。

学校に限らないのですが、カウンセリングや相談は「気軽に」と言われても、なかなか行動に踏み切れないものだと思います。相談内容がうまく話せるか心配になってしまったり、どんなことを言われるのか不安になったりするものです。最初は少し緊張するかも知れませんが、相談して気が楽になったと思ってもらうことがカウンセラーとして大事なことだと思っています。何かで困ってしまった時にはスクールカウンセラーに相談できることを思い出してもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。(臨床心理士、公認心理士)

★カウンセリング希望は、担任または保健課の教育相談係、もしくは保健室へ申し出てください。生徒だけ、保護者同席保護者だけ、先生と一緒になど、様々な相談の仕方ができます。

★相談日程は、下記の通り。学校ホームページ【年間行事予定】にも掲載されています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
21日	11日 25日	11日 24日	6日 17日	3日	3日 17日	15日 30日	5日 25日	7日 14日	13日 25日	2日 15日	8日