

# ほけんだより 4月

浜松東高校  
保健室  
R5. 4. 10  
第1号

ご入学おめでとうございます。新しい友達、新しい先生など様々な出会いを大切に、たくさんのことを東高校で学んでください。すてきな仲間とともに新たな一歩を踏み出しましょう。

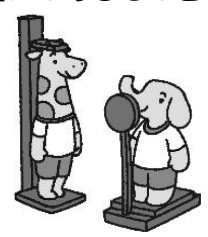


## 《1年生 健康診断日程一覧》

月	日	曜日	行事名	注意事項
4	10	水	身体測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。</li> <li>メガネ、コンタクト使用者は持参する。<b>コンタクト使用者はメガネで登校する。</b></li> </ul>
			視力検査	
	17	火	第1回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>
26	金	心電図検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前問診票の実施。体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。</li> </ul>	
5	2	木	耳鼻科検診（商）	<ul style="list-style-type: none"> <li>髪を耳にかける。マスクを外す。</li> </ul>
	9	木	耳鼻科検診（普）	<ul style="list-style-type: none"> <li>髪を耳にかける。マスクを外す。</li> </ul>
	10	金	第2回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>
	13	月	眼科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>メガネ使用者は外す。コンタクト使用者はコンタクトを装着する。</li> </ul>
	29	水	聴力検査	
	30	木	歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日は必ず歯磨きをしてくる。</li> </ul>
6	4	火	第3回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>
	12	水	貧血検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前問診票の実施。</li> </ul>
	17	月	結核検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服、ハーフパンツを持参し、登校後に着替える。金属類、プラスチック類は外しておく。</li> </ul>
	19	水	内科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。</li> </ul>
未定			色覚検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望者には、個別に集合時間を連絡。</li> </ul>

学校で行う健康診断は集団を対象としたスクリーニング（異常や病気の疑いのあるものを選び出すもの）です。

異常や病気の疑いがある生徒には結果のお知らせを渡しますので、早めに病院を受診しましょう。



～校医の先生方を紹介します～

<内科>	松田 宏一 先生
<眼科>	永田 豊文 先生
<耳鼻科>	ふじもり耳鼻咽喉科 藤森 俊也 先生
<歯科>	ニワ歯科医院 丹羽 裕美智 先生
<薬剤師>	薬局フォーリア 曾布川美登里 先生

### ★保健室で出来ること

- ケガの応急処置
- 具合が悪い時の一時休養
- 心配事や悩み等の相談
- 健康について学ぶ
- 身体測定 などなど…



### ★自宅で行うこと

- ×薬は渡せません！
- 自分に合った薬を持参しましょう。友達同士の貸し借りもやめましょう。
- ×継続した手当はできません！
- 絆創膏や湿布は自宅で交換しましょう。



### ～保健室の先生を紹介します～

<p>はらだ みほ 先生 原田 美穂 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☼好きな食べ物 チョコレート</li> <li>☼マイブーム 子どもと一緒にスイカゲームをすること</li> </ul>	<p>おかむら ともか 先生 岡村 智佳 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☼好きな食べ物 タコライス</li> <li>☼マイブーム おいしいパン屋さんを探すこと</li> </ul>
---	--

保健室は昇降口のすぐ近くにあります。困っていることや相談したいことがあれば保健室に来てくださいね。



# ほけんだより 4月

浜松東高校  
保健室  
R5. 4. 8  
第1号

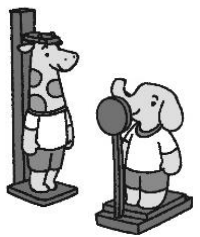
進級おめでとうございます。新入生が入学し、みなさんは先輩になります。3年生を支え、1年生を引っ張って行ってください。みなさんの活躍を期待しています。



## 《2年生 健康診断日程一覧》

月	日	曜日	行事名	注意事項
4	10	水	身体測定	・体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。 ・メガネ、コンタクト使用者は持参する。 <b>コンタクト使用者はメガネで登校する。</b>
			視力検査	
	17	水	第1回尿検査	・前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。
	25	木	歯科検診	・当日は必ず歯磨きをする。
5	2	木	耳鼻科検診（希望者）	・髪を耳にかける。マスクを外す。希望者のみ実施する。
	10	金	第2回尿検査	・前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。
	27	月	眼科検診	・メガネ使用者は外す。コンタクト使用者はコンタクトを装着する。
	28	火	内科検診	・体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。
6	4	火	第3回尿検査	・前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。

学校で行う健康診断は集団を対象としたスクリーニング（異常や病気の疑いのあるものを選び出すもの）です。異常や病気の疑いがある生徒には結果のお知らせを渡しますので、早めに病院を受診しましょう。



### ～校医の先生方を紹介します～

- <内科> 松田 宏一 先生
- <眼科> 永田眼科 永田 豊文 先生
- <耳鼻科> ふじもり耳鼻咽喉科 藤森 俊也 先生
- <歯科> ニワ歯科医院 丹羽 裕美智 先生
- <薬剤師> 薬局フォーリア 曾布川美登里 先生

### ★保健室で出来ること

- ・ケガの応急処置
- ・具合が悪い時の一時休養
- ・心配事や悩み等の相談
- ・健康について学ぶ
- ・身体測定 などなど…



### ★自宅で行うこと

- ×薬は渡せません！
- 自分に合った薬を持参しましょう。友達同士の貸し借りもやめましょう。
- ×継続した手当はできません！
- 絆創膏や湿布は自宅で交換しましょう。



### ～保健室の先生を紹介します～

原田 美穂 先生  
 ●好きな食べ物  
 チョコレート  
 ●マイブーム  
 子どもと一緒にスイカゲームをすること

岡村 智佳 先生  
 ●好きな食べ物  
 タコライス  
 ●マイブーム  
 おいしいパン屋さんを探すこと

困っていることや悩んでいることがあれば1人で抱え込まず保健室に気軽に相談に来てください。



春休み中に学校の管理下（部活動や登下校等）でケガをして病院に行った人は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の申請対象になります。保健室に申請書類を取りに来てください。まだ書類を提出していない人は、速やかに保健室に提出してください。申請可能期間は災害発生日から**2年間**です。

# ほけんだより 4月

浜松東高校  
保健室  
R5. 4. 8  
第1号

進級おめでとうございます。いよいよ最上級生ですね。これから様々な行事が最後となります。東高校で過ごす最後の1年をどんなものにしたいか考え、目標を実現させていきましょう。

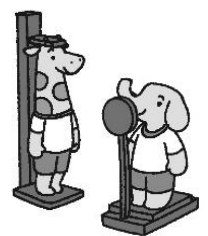


## 《3年生 健康診断日程一覧》

月	日	曜日	行事名	注意事項
4	10	水	身体測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。</li> <li>メガネ、コンタクト使用者は持参する。<b>コンタクト使用者はメガネで登校する。</b></li> </ul>
			視力検査	
	17	水	第1回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>
	25	木	歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日は必ず歯磨きをする。</li> </ul>
	30	火	眼科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>メガネ使用者は外す。コンタクト使用者はコンタクトを装着する。</li> </ul>
5	2	木	耳鼻科検診（希望者）	<ul style="list-style-type: none"> <li>髪を耳にかける。マスクを外す。希望者のみ実施する。</li> </ul>
	10	金	第2回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>
	13	月	内科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服、ハーフパンツを持参し、着替える。</li> </ul>
	29	水	聴力検査	
6	4	火	第3回尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の飲食に注意。記名を忘れない（シールを貼る）。登校したらすぐに提出する。</li> </ul>

学校で行う健康診断は集団を対象としたスクリーニング（異常や病気の疑いのあるものを選び出すもの）です。

異常や病気の疑いがある生徒には結果のお知らせを渡しますので、早めに病院を受診しましょう。



### ★保健室で出来ること

- ・ケガの応急処置
- ・具合が悪い時の一時休養
- ・心配事や悩み等の相談
- ・健康について学ぶ
- ・身体測定 などなど…



### ★自宅で行うこと

- ×薬は渡せません！
- 自分に合った薬を持参しましょう。友達同士の貸し借りもやめましょう。
- ×継続した手当はできません！
- 絆創膏や湿布は自宅で交換しましょう。



### ～校医の先生方を紹介します～

- ＜内科＞ 松田 宏一 先生
- ＜眼科＞ 永田眼科 永田 豊文 先生
- ＜耳鼻科＞ ふじもり耳鼻咽喉科 藤森 俊也 先生
- ＜歯科＞ ニワ歯科医院 丹羽 裕美智 先生
- ＜薬剤師＞薬局フォーリア 曾布川美登里 先生

### ～保健室の先生を紹介します～

原田 美穂 先生  
 ●好きな食べ物  
 チョコレート  
 ●マイブーム  
 子どもと一緒にスイカゲームをすること

岡村 智佳 先生  
 ●好きな食べ物  
 タコライス  
 ●マイブーム  
 おいしいパン屋さんを探すこと

困っていることや悩んでいることがあれば1人で抱え込まず保健室に気軽に相談に来てくださいね。



春休み中に学校の管理下（部活動や登下校等）でケガをして病院に行った人は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の申請対象になります。保健室に申請書類を取りに来てください。まだ書類を提出していない人は、速やかに保健室に提出してください。申請可能期間は災害発生日から**2年間**です。



春は、出会いと別れの季節。時に辛い別れもあります  
が、それは、その関係性の中での学びが終了したという  
事。そして新たな関係性の中で、新たな学びを得ます。

『流行』と『不易』という言葉があり、流行は移り変  
わるものを、不易は変わらないものを差します。学生の  
流行は出会い。不易は学ぶ姿勢です。どうか皆さん新た  
な出会いで新しい関係性を築き、新しい学びを得てくだ  
さい。それは楽しいものがあれば、時に苦しいものもあ  
ります。でも全て、その関係性の中でお互いに必要なも  
のです。もし今の状況の中で何を学ばいいか、何に気  
づけば良いかわからないときは、どうぞ保健厚生課の先  
生やスクールカウンセラーを頼ってみてください。気づ  
きのお手伝いをします。

さて、東高では今年度から清掃が昼の一斉から放課後  
当番制へ変わります。創立当初の50年前、清掃は放課  
後当番制でしたが、サボる生徒があまりに多いという理  
由で、20年前に昼休みの一斉清掃へ変更しました。そ  
れを今また放課後当番制へ戻すわけです。昔の様子を、  
美術部で説明してみましよう。

16年前、私の異動時に部活希望を聞かれ、第1～第  
3希望まで全て美術部と書いたんですね。美術教師がい  
ない学校でも美術部があり、専門外の先生が顧問をや  
つてたりします。東高は美術教師が赴任するんだから、美  
術部顧問が当たり前でしょう。でも、現実は違いました。

校長先生はおっしゃいました。「美術部ないそうです」  
・・・え？そして私に与えられた選択肢は、2つ。

- ①体育館球技部 ②グラウンド球技部。

究極の選択でした。美術教師がいてなぜ美術部がない  
の？その謎は、前任の美術教師との引き継ぎで明らかに。  
「あんまりにもサボる生徒ばっかだから廃部にした」  
なにい！こいつのせい（涙）と。

とまあ、こんな感じでした。専任教諭がいてなお美術  
部をつぶすくらいだから、清掃の様子も想像に難くあり  
ません。少なくとも清掃は、昼の一斉に変える事でサボ

って帰る事だけは防いだんですね。ただ、これはこれで  
在校生は知ってるように、1箇所に人が多すぎて掃除し  
にくいなどのデメリットもあります。でもみんなの先輩  
達の中にもちゃんとやる人がいて、その人達が頑張って  
清掃してくれてきたおかげで、築50年以上の校舎が老  
朽化以上には汚れていない。加えて、東高に来るみんな  
が大きく変わったことも、キレイが保たれてる理由の1  
つです。ちゃんと掃除してくれる人がとても増えました。  
美術部も今はあるし。

さて、ここまで文字数を裂いてこんな昔話を披露した  
のは、たった1つ、これを言いたいがためです。

「自分たちが使っている場所(学校)を、当たり前  
に掃除できる人間であってください」

当番制なのでサボって帰る事も出来ます(当然後で指  
導がある)が、きっとみんなサボらず掃除してくれると  
期待してます。長い時間をかけて先輩達が変わ  
えてくれた東高を、みんなも守っていつて  
くださいって事です。よろしくおねがいします。



【掃除部】  
(YouTube)

最後に、学生時代の小話を1つ。  
新宿西口高層ビル群の、非常階段を掃除す  
るバイトをやりました。一旦始めたら鍵か  
つて、昼までトイレすら出来ないという過酷なバイトでし  
た。大学生数名の他に、高校生バイトが3名入っていま  
したが、この高校生達が、3日ほどでクビになりました。

掃除をやらせると、その人の生き方、人間性、考え方、  
性格、普段の行動のくせなどが出てしまいます。本校生  
徒も雑巾の絞り方や使い方、ほうきとち  
りどりの使い方がデタラメな人は多いで  
すが、掃除の仕方ですその人の本性はすぐ  
わかっちゃうもんなんです。

「高校生にもなって、いちいち言わなき  
やまともに掃除も出来ん」と清掃会社  
の社長が怒ってましたが、高校生にもな  
ってそんな理由でクビとは、ほんとにか  
つこ悪いと私も思いました。

よろしくお願  
いしますよ



岡's レポート 〇〇 清掃担当岡先生(と小野田)より 〇〇

- ①清掃が放課後当番制となり、部活、委員会、補講などは、全て清掃終了後に開始です。当番になっている人は、清掃時間一杯しっかり清掃して、与えられた役割を果たしてください。
- ②個人ゴミは引き続き持ち帰ります。学校で捨てて良いのは、授業と清掃のゴミのみ。自販機横の回収BOXはペットボトルや缶のみで、ゴミを捨ててはダメです。持ち帰り用のビニール袋を毎日持参しましょう。
- ③今年度から風紀委員は、保健委員の役割を担います。仕事内容は清掃チェックなど。教室の観察はしますが毎週末のチェックはしません。昨年度までと違うので、注意してください。

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



こんな声の先生です

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をする  
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。よろしくお願ひします。(臨床心理  
士、公認心理士)

★カウンセリングを希望する場合は、1週間前までに担任または教育相談係の名倉、もしくは保健室まで  
申し出てください。保護者の方と一緒に受けることも出来ます。保護者だけでも相談できます。

★日程は、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23日(火)、5月8日(水)・28日(火)、6月12日(水)・26日(水)、7月8日(月)・19日(金)
- 8月5日(月)、9月10日(火)・25日(水)、10月9日(水)・22日(火)、11月11日(月)・26日(火)
- 12月6日(金)・20日(金)、1月14日(火)・27日(月)、2月5日(水)・10日(水)、3月12日(水)