

保健だより



季節の変わり目、
いろいろな行事、
新しい環境…。
体調管理が難しい春。
疲れを溜めないように
工夫しつつ、新生活を
はじめましょう。



ごあいさつ



令和5年4月1日保健室の最寄りの桜です

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

この4月に静岡高校に着任しました、養護教諭の内海美香(うつみ みか)です。
みなさんが、自分らしく、はつらつとした高校生活を送ることができるよう、
健康・安全面をサポートしていきたいと思います。よろしくお願いします。

令和7年度 学校保健目標

- 生徒の心身の健康と体力の維持増進
- 健康の**自己管理能力**の身についた生徒の育成
- 環境に配慮した安全で美しい学習環境の確保

自分のところとからだは
一生付き合っていくものです。

自分の状態を知っておくこと、
状態に合わせてメンテナンスし
ていくことがとても大切です。

保健室はこんなふうにご利用してください

保健室は、静高生が心身ともに健康な学校生活を送ることができるように、健康診断、健康相談、保健指導、応急処置などを行う場所です。正面玄関を入って右側へ進むとあります。



4つのベッドと椅子がたくさんあります。

- 保健室での休養は、1時間を目安にしましょう
休養しても回復しない場合は、早退や受診をお勧めします。

- ケガの応急手当を行います

保健室で手当てができるのは、原則として学校の活動で起こったケガのみです。
継続的な対応が必要な場合には、医療機関等への相談をお勧めします。

- 学校管理下の事故について、保険申請を行います

授業や部活動、登下校などの場面で発生した事故が原因で受診をした場合、入学時に加入しているスポーツ振興センターへの申請対象となります。

保健室に書類がありますので、

- お気軽にご相談ください

心配なことがあるとき、疑問を持ったとき、話したいことがあるけれど誰に話したらいいかわからない…そんなときには、保健室をご利用ください。

話したいわけではない…そんなときには「保健室に“いる”」という選択肢もあります。

健康診断が本格的にはじまります

4月15日
(B火)午後
内科検診
3年生

4月16日
(B水)午後
耳鼻科検診
14・16・17・18HR

4月17日
(B木)朝
尿検査
全学年

4月22日
(A火)午後
内科検診
1年生

4月24日
(A木)午前
歯科検診
3年生
23・24・25・26HR

5月1日
(B木)午後
眼科検診
全学年

5月2日
(B金)朝
尿検査
該当者のみ

5月7日
(A水)午後
耳鼻科検診
11・12・13・15HR

5月8日
(A木)
胸部X線
1年生・職員

5月13日
(B火)
内科検診
2年生

5月23日
(A金)朝
尿検査
該当者のみ

6月19日
(B木)午前
歯科検診
1年生
21・22・27・28HR

来週から、定期健康診断がはじまりますので、予定を確認しておいてください。

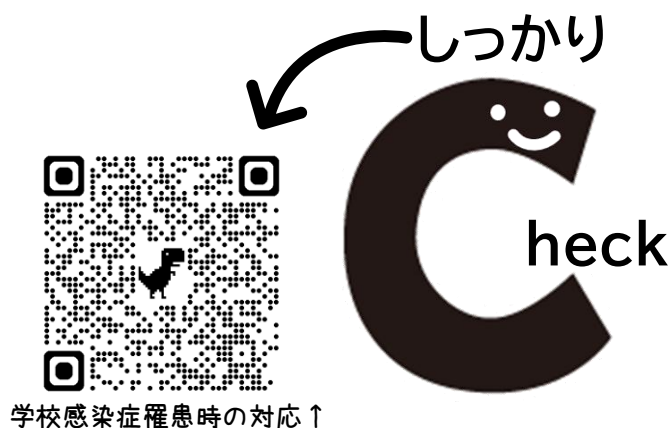
体操服
が必要です

耳掃除
歯磨き
など準備を！

早期回復と感染拡大防止のために・・・

医師により出席停止に関わる感染症と診断された場合、
本人の健康回復と周囲の生徒への感染防止のため、
「出席停止」となります。

登校再開時に書類の提出が必要になります。
本校ホームページの「学校感染症罹患時の対応」から
必要な書類をダウンロードし、記入をお願いします。



疲れたら「赤ちゃんの呼吸」

寝ている赤ちゃんを見ると、お腹がゆっくり上下に動いています。このような呼吸は、「腹式呼吸」と呼ばれる深い呼吸です。深い呼吸は、心と体をリラックスさせて、血行が良くなったり、睡眠の質が向上したりといった効果があります。忙しいとき、緊張しているとき、心配事があるときなどは、呼吸が浅くなりがち。そんなときは、呼吸を深くするよう意識してみましょう。

ではさっそく、深呼吸しましょう…………さて、みなさんは今、息を吸いましたか？吐きましたか？



深呼吸の基本は、まずは「ちゃんと吐く」ことから。

ゆっくりと口から息を吐き出してお腹がぺちゃんこになったら、
今度は鼻から息を吸い込んでお腹を膨らむのを確認しましょう。
心地良いと感じるペースで、頭の中でゆっくりと「いーち、にー、さーん…」と
数えながら、数分間繰り返してみましょう。

参考：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_03.html)