

# ほけんだより 4月

令和2年4月27日(月)  
塩釜高等学校 保健室

突然の休校から2ヶ月経ちました。登校日の始業式や入学式も短時間で、会話もゆっくりできませんでしたが、この長い休みをどのように過ごしていただいでしょうか？自由にならないことが多く、イライラすることもあるかもしれませんが、みなさんが我慢していることで、誰かの命を守ることに繋がっています。先が見えない不安もありますが、できることを細く長くしていきたいですね。

今月は課題が届いて、学校とのつながりも少しずつ感じる事ができたと思います。学校でも登校日に向けて準備をしています。みなさんもいつ再開してもいいように、準備をしていてくださいね。



## 今からできる！学校再開に向けての準備

体温を測って  
自分の体調を  
知ろう

うがい・手洗い  
マスクの着用

起床時間と  
就寝時間を  
決めよう

換気・  
2mの距離で  
3密を防ぐ



日程は未定ですが・・・

## 健康診断のお知らせ

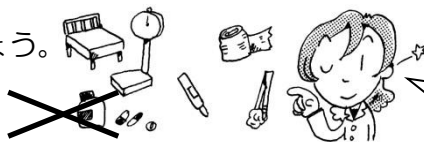


登校日以降は健康診断が始まります。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すチャンスです。また、検診の結果治療が必要なときには、受診するなど早めの対応を心がけましょう。

項目	対象	時間		準備
		東キャンパス	西キャンパス	
身体測定・視力検査 聴力検査	全学年 1・3年生	学年ごとに行う予定		運動着上下着用予定 眼鏡やコンタクトを忘れずに！
尿検査	全学年	2校時休み時間まで提出		前日に容器配布
結核検診（東西）	1年生	未定	未定	運動着上・Tシャツ
循環器検診・貧血検査	1年生	未定	未定	運動着上・Tシャツ
歯科検診（東）	1・2年 普通科	9：00～	—	口の中を清潔に
歯科検診（西）	1・2年 ビジネス科 3年生	—	9：00～	口の中を清潔に
耳鼻科検診（東西）	1年生	未定	東 CP 終了後	朝のSHRで問診票記入
眼科検診	1年生	未定	東 CP 終了後	朝のSHRで問診票記入
内科検診（東）	全学年	13：20～	—	運動着上・Tシャツ
内科検診（西）		—	13：00	



- ① 保健室に来る時は、必ず担任か次の授業の先生に申し出てから来て下さい。
- ② 職員室に入室するときと同様に、ノックをして所属（クラスや部活名）と名前を伝えてから入室しましょう。
- ③ 緊急時以外はなるべく休み時間に利用しましょう。



内服薬は  
置いていません

**\* 内服薬について \***

保健室に内服薬はありません。薬は、人によっては副作用が出たり、アレルギー反応を起こしたりする危険性があるからです。友達同士の薬の貸し借りも、同様の理由でしないようにしましょう。思わぬ結果を招くことがあります。偏頭痛や生理痛がひどい人は、自分で薬を用意しましょう。

**◇保健室は、「スポーツ振興センター」の医療費請求に関する手続きの窓口にもなっています。**

登下校中、部活動、授業時間、学校行事等で負傷し医療機関を受診した場合、医療費が給付される制度です。事故やけがで通院したときは、まずは保健室に相談してください（金額など場合によっては対象とならない場合もあります）。

**カウンセリングについて**

- ◎面談は、来校日の3～6時間目、放課後に行います。（公認欠席扱い）
  - ◎希望者は、担任及び相談担当の先生や保健室を通して申し込んでください。
- 休校中もカウンセラーの先生が来校します。電話で申し込みをしてください。**



- ★ 東キャンパス・年間24回・主に火曜日来校
- ★ 西キャンパス・年間30回・主に木曜日来校



**4・5月のカウンセリング予定** 予定は変更になることがあります

	東キャンパス	西キャンパス
4月	28日（火）	30日（木）
5月	12日（火） 19日（火）	7日（木） 14日（木） 21日（木） 28日（木）

**◇保健室紹介◇**

東西キャンパス共に生徒昇降口隣に保健室があります。体調が悪い時、けがをした時、相談がある時など利用してください。身長や体重などの計測もできます。時間がある時に場所をチェックしてくださいね。

**皆さんが元気に高校生活を  
送れるよう、お手伝いをします！  
よろしくお願いします！**

