

# Health 4月

令和6年4月10日発行  
 広島市立美鈴が丘高等学校  
 保健室

## 10代のファイナルステージ 高校生活を健康で充実させよう

入学、進級おめでとうございます。新たな希望や決意を抱いていることでしょう。高校生活は学習や部活動、学校外の活動、友達との交流をとおりて社会人として歩いていくための準備期間です。保健室は皆さんが自立に向かって心身ともに健康的な生活を送ることができるように一緒に考えていきたいと思っています。

### ❖保健室利用のルール&マナー❖

#### ●授業に遅れそうな時、授業中に入室する時は授業担任に自分で、直接伝える

友達に頼まない。

#### ●入室時は①挨拶 ②名前を告げる ③状況、症状説明

「〇年〇組〇〇です」「いつから」「どこが」「どのように」「どんな具合か」症状や用件を明確に伝えてください。



#### ●休養は原則1日1時間まで

保健室は学校生活、授業を頑張るために休養する場所です。休養は、原則1日1回1時間以内とし、回復しない場合は早退を考えます。早退後は自宅で安静にし、症状が悪化・継続する場合は保護者の方と相談し早めに受診しましょう。

#### ●薬の投与や継続的な処置は出来ません

その日に学校で起こった怪我の応急処置をします。当日以外のけがや家でのけがは基本的に家で処置をしてください。病院や薬局ではないので痛み止め等の薬は出しません。自分にあった薬を各自で用意しましょう。薬の友達同士での譲渡はやめましょう。

### ❖忙しい新年度 休養・リラックスが大切❖

1年生は高校に入学し期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのことや覚えることが多く、慌ただしい日々。2、3年生は進級し、新たな気持ちになっていることでしょう。

新しい環境に慣れるために必死になって、自分の疲れやストレスに気づきにくくなってしまったりすることがあります。無理なく気負わずに学校生活を送れるように、自分なりの生活スタイルを見つけましょう。



- ・朝起きたら太陽の光を浴びよう。
- ・しっかり朝食を食べて登校しよう。
- ・睡眠による休養感は心の健康に重要です。スマホと過ごす夜更かしを避けよう。
- ・「眠れない」「悩んでいる」「わからない」その苦しみをかかえこまずに、相談。

## 「春」といえば・・・

## 健康診断

小学校から中学校と毎年受けてきた健康診断。皆さんが学校で受ける健康診断は「学校保健安全法」という法律によって毎年実施します。自分の健康診断結果に無関心であったり、間違った知識をもっていたりする人もいるのではないのでしょうか？

高校生ともなれば行動範囲が広がり、自分で自分の健康を守らなければいけない場面も増えてきます。自分の健康は自分で守り、育てるといった「生きる力」を身につけるためにも、健康診断を受けましょう。

日時	検査項目	注意事項
4月11日(木) 13:25~	身体計測・視力検査(全員) 聴力検査(1、3年生)	持・めがね(使用者) 参・ビニール袋(スリッパを入れるため) 物・電卓又はタブレット(BMIを計算するため) ・コンタクトレンズは装着したまま視力検査
4月16日(火) 13:30~	内科検診 耳鼻科検診	・体操服持参 ・耳掃除をしておく ・耳が髪で隠れないようにしておく
4月26日(金) 13:25~	眼科検診 歯科検診	・コンタクトレンズは装着したまま検査 ・昼食後には歯磨き・うがいしておく
5月2日(木) 9:00~	心電図検査 (1年生・2、3年生該当者)	・体操服持参
5月10日(金) 8:50~	胸部X線撮影(1年生)	・髪が長い人は結ぶ
5月16日(木) 8:50まで	尿検査(1次)(全員)	・検査センターから回収に来られます 提出日と提出時刻を厳守 ・容器は提出するまで大切に保管しておく
5月30日(木) 8:50まで	尿検査(2次) 1次未提出者・有所見者	

### お世話になる学校医の先生方

内科	中村内科医院 中村 充宏 先生
眼科	広兼眼科 広兼 知加 先生
耳鼻科	青木耳鼻咽喉科クリニック 青木 正則 先生
歯科	平野歯科医院 平野 齊之 先生
薬剤師	ひまわり薬局(本店) 佐藤 宏樹 先生

よろしくお祈りします



### 色覚に係る健康相談についてお知らせ

定期健康診断では全員に実施しませんが、希望者が健康相談として色覚検査を受けることができます。色覚異常の頻度は、おおよそ男子の5%、女子の0.2%にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることがあります。治療方法はありませんが、職業・進路選択の際に、色に対する自分の特性を知っておくことは有益であると思われます。

#### 色覚検査について詳しく知りたい人、個別の検査を希望する人は保健室に知らせてください。

なお、これまでに色覚検査を受けて正常と確認されている場合は、さらに検査を受ける必要はありません。