

ほけんだより 4月号

令和8年4月7日（火）
田名部高校定時制保健室
NO. 1

新年度が始まりました。入学した1年次も進級した2・3・4年次もそれぞれ新しい気持ちで、目標に向かって素敵な高校生活を送ってほしいと思います。新しい環境に慣れるまでは、心も体も疲れやすくなっています。リラックスできる時間をつくり、体調管理もしっかりしましょう。これから皆さんの心と体の健康を様々な面からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いします。

保健室を担当します。
北山 萌香 です。
よろしく
お願いします!

田名部高校定時制保健室のルール・マナー

- ◆急を要さない状態の時は、休みの時間のうちに利用しましょう。
- ◆保健室に行くときは、授業担当の先生に声をかけてください。
- ◆保健室に先生がいないときは、勝手に入ってはいけません。職員室の先生に声をかけてください。
- ◆休養は、原則として1校時分です。
- ◆保健室では、体調が悪く休養している人がいます。保健室内では静かにし、他の人の迷惑にならないようにしましょう。
- ◆保健室で借りた湯たんぽや保冷剤等は大切に使い、その日のうちに返しましょう。
- ◆休養中のスマートフォン・タブレットは原則使用禁止です。（早退連絡時は許可します）
- ◆高校は授業を欠席すると「欠課」になります。保健室にいる時間も「欠課」になります。「授業に出ないと出席にならない」ことを覚えておきましょう。簡単に休むと成績や進級・就職にも影響があります。

保健室利用の ルール

○×クイズ

次のクイズに
○か×かで答えてね。
全問正解できるかな？



Q1



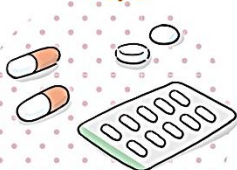
保健室では、ケガの
救急処置を受けられる。

Q2



保健室では、心や体に関する
悩み事の相談ができる。

Q3



保健室では、
内服薬がもらえる。

Q4



救急処置を受けた後日も、
処置をしてもらえる。

Q5



心や体に関する
情報を学べる。

○×クイズ Answer

A1
○

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、自分でできることをしてから、保健室に来てください。

A2
○

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。まずは気軽に話してみてください。

A3
×

かぜ薬や胃腸薬なども渡せません。必要な薬は、各自で持参・管理してください。

A4
×

救急処置以降の治療は、医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

A5
○

わかりやすい本や雑誌を紹介し、ぜひ利用してください。

健康診断がはじまります

健康診断では皆さんの身体の成長や健康状態をみます。身体に異常がないか、診てもらいます。

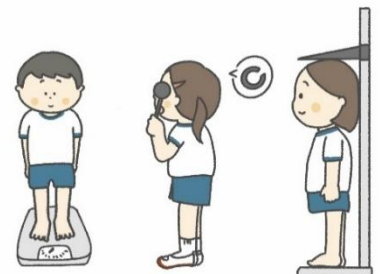
月日	実施項目	対象者	時間	実施場所
4. 8 (水)	体位測定・視聴力	全年次	19:00	教室・保健室・多目的室
4. 14 (火)	心電図検査	1 年次	18:00	保健室
4. 14 (火)	結核検診	1 年次	18:00	生徒玄関前検診車
4. 16 (木)	尿検査(一次)	全年次	19:00	保健室
4. 30 (木)	耳鼻科検診	全年次	19:00	保健室
5. 1 (金)	尿検査(二次)	該当者	19:00	保健室
5. 27 (水)	歯科検診	全年次	19:00	保健室
5. 28 (木)	眼科検診	全年次	19:00	保健室
6. 3 (水)	内科検診	全年次	19:00	保健室
面談週間	色覚検査	希望者	随時	保健室

体位測定、視力、聴力検査のお知らせ

◇日時◇ 4月8日(水) 19:00~20:00

◇対象・場所◇

項目	対象	場所
体位測定	全年次	保健室
視力検査	全年次	各年次教室廊下
聴力検査	1, 3, 4 年次	多目的室



◇順序◇

- ① 生徒会対面式終了後、各年次、教室廊下で一人ずつ視力検査を実施。
- ② 視力検査が終わった生徒から体位測定(保健室)に移動。
- ③ 体位測定が終わった人から順に聴力検査(多目的室)へ。(2年次はなし)
- ④ 終了後、各教室に戻り、まだ視力検査をしていない人は順番に視力検査を実施。

☆注意事項☆

- ・身長測定に支障をきたすような髪型はしないこと。
- ・服装は特に指定しない。私服(学校にふさわしいもの)またはジャージ等。
- ・眼鏡を持っている場合は、忘れずに検査場所へ持っていくこと。
- ・コンタクトレンズを使用している場合は、視力測定の時も外さず、コンタクトレンズをしたまま測定する。
- ・聴力検査では、待っているとき、実施しているとき、多目的教室のそばを通るときは話をしないこと。