

保健だより 4月号



宮城県東松島高等学校
令和7年4月8日 No.1



4月の保健目標

「自分の健康状態を知ろう」
(疾病状態の早期発見)

新年度がスタートしました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生にとってもS Aや授業担当の先生、一緒に授業を受けるメンバーが変わるなどの環境の変化があると思います。新しい環境は不安や緊張も多いかと思いますが、一緒に少しずつ慣れていきましょう。

保健室には、2名の養護担当がおります。皆さんが心も体も健康に充実した毎日を過ごせるようサポートしていきたいと思っています。保健室は困ったことがある時やちょっと話したいときにも利用できます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

保健室の利用について

<保健室利用のルールとマナー>

- ① 入室するはノックと挨拶をして、名前や症状を教えてください。
- ② 授業中に利用する場合は、教科担当の先生に一言伝えてから来室しましょう。
- ③ 体調不良による休養時間は、原則1時間です。体調が戻らない場合は早退となります。ただし、発熱している場合はすぐに保護者へ連絡し早退となります。
- ④ 保健室内は、飲食やスマートフォン・携帯電話での通話は禁止です。
- ⑤ 保健室には内服薬はありません。常備薬がある人は、各自持参してください。
- ⑥ けがをして傷口が汚れている場合は、水道で汚れを落として来室するようにしましょう。
- ⑦ 保健室で休養している人がいる時は静かに過ごしましょう。
- ⑧ 退室する時はきちんと挨拶をしましょう。



*保健室は、体調の悪い人やけがをした人、相談したい人、静かに休憩したい人などたくさんの人が来室します。ルールやマナーを守りお互いに思いやりの気持ちを持って利用しましょう！

SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)が来校します！

今年度もスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーが来校し、皆さんの学校生活をサポートします。うまく話す自信がなくても大丈夫です。まずは気軽に話してみてください。

○SC(スクールカウンセラー):心のケア

心理の専門家。話を聞きながら本音を引き出し、様々な悩み、心の不調に対応してくれます。感情のコントロールやコミュニケーションの練習もできます。

【来校日】4月10日(木)・18日(金)・25日(金)

○SSW(スクールソーシャルワーカー):環境の調整

福祉の専門家。皆さんが抱える困り事に対して、解決のための方法を一緒に考え、快適に生活するための環境作りをサポートしてくれます。

【来校日】4月11日(金)・15日(火)・24日(木)

*予約を希望する人はS A、養護教諭、教育相談担当の先生へ。保護者も利用できます。

★R7ひがまつ健康診断スケジュール★



今年度も健康診断が始まります。皆さんの健康状態を確認するための大切な検査です。各自、しっかり準備をして検診を受け、健康管理に役立てましょう。検診を受けるに当たり不安なことや疑問がある場合は、気軽に保健室に相談してください！

健 診 項 目	実 施 日	対 象 者	準備すること
【発育測定】 身長・体重 視力・聴力 運動器検診	4月 9日（水）	I 部（新入生・在校生） II 部（新入生・在校生） III 部（新入生）	・身長を測るときに邪魔にならない髪型にする（おだんご・ポニーテールはNG） ・運動器健診でかがんだり、前屈するときに下着が見えない服装で登校する
	4月11日（金）	III 部（在校生）	
結核検診	4月14日（月）	25年次全員 昨年度欠席者	・無地のTシャツを着用（金具・ボタン・ファスナー・刺繍などのあるものはNG） ・髪が長い人は束ねる ・着替えをしやすい服装
循環器検診	4月15日（火）	I II 部25年次全員 ・昨年度欠席者	・上下分かれた着替えをしやすい服装で登校する
	4月17日（木）	III 部25年次全員 ・昨年度欠席者	
尿検査	4月15日（火） 4月16日（水）	III 部全年次	・登校したらすぐに提出する
	4月16日（水） 4月17日（木）	I ・ II 部全年次	
眼科健診	4月22日（火）	III 部全年次	・カラーコンタクトははずして受ける
	4月23日（水）	I ・ II 部全年次	
耳鼻科健診	4月24日（木）	25年次・編入生	・耳そうじをする ・耳、鼻、のどを診るので、ピアスははずす。
内科健診	4月25日（金）	I ・ II 部全年次	・聴診しやすい服装で登校（ワンピースはNG）
	5月27日（火）		
	4月25日（金）	III 部全年次	
歯科健診	5月13日（火）	I ・ II ・ III 部全年次	・検診前に歯みがきやうがいをする

※健康診断の結果、受診が必要な人へ受診勧告書を配付します。お知らせをもらった人は、速やかに受診して、報告書を提出してください。



★歯科検診の前は、
歯みがき！

★耳鼻科検診の前は、
耳そうじ！



★普段めがねの人は、視力検査でもめがねを忘れずに。

★結核検診の時は、髪が肩につかないように結ぼう！



検診では、学校医・学校歯科医の先生方や業者の方々にお世話になります。

「よろしくお願いします」
「ありがとうございました」
の挨拶を忘れずに！！

