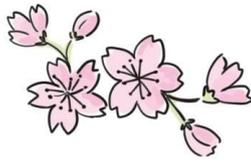


保健だより



令和7年4月14日
都立第四商業高校保健室

今年度の健康診断の予定をお知らせします。健康診断は自分の健康や発育の状態を知る大事な機会です。また3年生の進路の書類にも関係します。当日欠席すると、後日、各学校医の医療機関を受診し、自分で検診を受けることとなりますので、休まないようにしましょう。

●健康診断の予定

日程		項目	注意事項
4/17	木	定期健康診断 (身体計測・視力・聴力 内科・歯科・眼科) (今年度のみ耳鼻科は別日)	制服で登校し、指定された更衣場所で更衣 持ち物 体操着、眼鏡(必要な生徒) 登校時間 1年 男子 12:45 女子 13:15 2年 男子 9:05 女子 8:35 3年 男子 9:45 女子 10:30 保健委員 8:20 ※内科健診の際には、正確な診察をするために脱衣 (衣服をめくるなど)をお願いすることがあります。 個別の対応を希望する場合は、事前に担任の先生や 保健の先生に相談してください。 ※歯磨きをしてから登校してください。 ※色覚検査(希望者のみ)を希望する場合は保健の 先生に相談してください。 ※貴重品はロッカーに入れて管理しましょう。
4/23 4/24	水 木	尿検査 (腎臓・糖尿病検診)	朝起きたときの尿を提出。 (生理中の方は5月12日、13日に提出) ※提出方法、時間、場所については前日に文書で お知らせします。
5/12 5/13	月 火	尿検査2次	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者、 1次検査を未提出の者
5/22	木	耳鼻科健診	午前中に実施(授業と並行してクラスごとに受診)
6/5	木	尿検査予備日	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者 で未提出の者、1次検査を未提出の者

健康診断の結果は、健康診断が終了した後にお知らせします。(尿検査は異常があった場合のみお知らせします。)精密検査や治療が必要となった場合は、早めに医療機関を受診し、結果や経過をお知らせください。

●本校の学校医

健康診断をはじめとする学校でのみなさんの生活を見守り、サポートして下さる先生方です。

内科	赤地 光司 先生	眼科	日高 章雄 先生
耳鼻科	北島 尚治 先生	歯科	金藤 哲也 先生
薬剤師	芝軒 圭以子 先生		



現3年生が保健講話「ゲートキーパー養成講座」を受講しました。

特定非営利活動法人ゲートキーパーTONARINOの久保 光男先生に講演していただきました。

前半は心の健康について学び、心の健康状態のセルフチェックや、気分転換方法について学びました。筋弛緩法などの体験学習も行いました。後半は友達が悩んでいる時にどう声かけするか、ゲートキーパーらしい声かけのこつなどを学びました。高校生はこの時期、様々な悩みがあります。話すことの大切さについて、改めて考える内容でした。困ったときは専門家の相談窓口につながりましょうという視点から、練馬区保健所の保健師さんが紹介され、それぞれの地域に相談窓口があるということを知りました。生徒に配布されたゲートキーパー養成講座手帳には、様々な相談窓口がまとめられており、役立つ内容でした。お越しいただいた講師の皆様、心より感謝申し上げます。

アンケートに記入された生徒からの質問に対して、久保先生からご返答をいただきました。(その他、回答がきていますので、質問して気になる生徒は保健室に問い合わせしてください。)

質問1 私は友達に相談することが苦手です。相談してしまうと私の印象が「ネガティブ人間」と思われてしまうと勝手に私が思っているからです。友達に相談できる方法はありませんか？

回答 話す内容がネガティブ傾向でも、まず、相談という行為は極めてポジティブな行為です。相談したいという気持ちがあるなら正直に素直に表現していいのではないかと思います。それを受け止めてくれる人が大切なお友達になります。そしてお互いに頼れたら良いですね。

質問2 相手が一人でいたい、声をかけないでほしい人だったら、どうしたらよいですか？

回答 本当に一人でいたいのか？放っておいて欲しいか？はわかりませんよね。仮にそう言葉で発していても気持ちを素直に正直に表しているとは限りません。なんかあったら言ってね！教えてね！と伝えておくのが大事だと考えます。

ゲートキーパー養成講座動画



ストレスチェック



子どもの相談窓口デジタルリーフレット



児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう		都立学校用 令和6年4月版	SNS メール 電話
主 人 の 悩 み に 関 する 相 談	1 話してみなよ 東京子供ネット いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談 フリーダイヤル はなして あまほ 平日 9:00~21:00 0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00 東京都児童相談センター	2 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン いじめ、学校生活、家族・友人関係、 24時間対応 ヤングアラー等に関する相談 0120-53-8288 東京都教育相談センター	3 SNS等教育相談 ニックネームや通称名を使って 相談することもできます。 毎日 15:00~23:00 （受付は22:30まで） 東京都教育相談センター
	4 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ ウェブサイトにアプリ 東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。 このメールのネット相談受付フォームにつながります。 東京都教育委員会	5 24時間子供SOSダイヤル いじめの問題やその他の子供に関する相談全般 フリーダイヤル はなして あまほ 0120-0-78310 文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。	6 ヤング・テレホン・コーナー 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談 24時間対応 03-3580-4970 専門の担当者(心電図、心電図)が対応 夜間、土日祝日・年末年始 宿舎の警備官が対応
	7 よいごに電話相談 よいごに 学校、子育て等、子供に関する相談全般 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 03-3366-4152 東京都児童相談センター	8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 教職員等による 児童・生徒への性暴力等 に関する通報、相談 月、火、水 15:00~18:00 土 9:00~12:00 東京都教育委員会	9 性暴力救済ダイヤルNaNa 性暴力、性被害に関する相談 24時間対応 03-5577-3899 性暴力救済センター・東京
学 校 生 活 や 家 庭 の 悩 み に 関 する 相 談	10 こたエール ネット・スマホのトラブル相談 月～土 15:00～21:00 0120-1-78302 （祝日・年末年始を除く） ※メール相談は、24時間受	11 こころの電話相談 こころの健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く) 東、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 03-3302-7711 多摩地域 (23区、島しょ地域以外) 042-371-5560 03-3844-2212 042-371-5560 東京都立精神保健福祉センター	12 こころの電話相談室 子供の行動中心の発達等に関する相談 042-312-8119 月～金 9:00~12:00 （土日祝日、年末年始を除く） 東京都立小児総合医療センター
	13 こころの電話相談室 こころの健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く) 042-312-8119 月～金 9:00~12:00 （土日祝日、年末年始を除く） 東京都立小児総合医療センター	11 こころのほっとライン はなしてあまほ 生きることに悩んでいる人のための相談 毎日 12:00~翌朝5:30 東京都保健医療局	
	不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみよう。		