

保健だより

4月



2025年4月7日

ご入学・進級おめでとうございます

雪谷高校生活指導部保健室

今年度もどうぞよろしくお願いします。環境が変わる4月は、「初めまして」がいっぱいです。慣れない環境や新しい友達との出会いに緊張したり不安な気持ちになったりするかもしれませんが、新しい自分に出会えるチャンスでもあります。保健室では、日々成長し続ける皆さんを心と体の面だけでなく、安全に学校生活を過ごせるようにお手伝いしていきます。新生活に慣れるまでは、慌ただしく、自分が感じる以上に心身は疲れています。無理なく快適に過ごせるように、しっかり食べて栄養・睡眠を十分にとり、新学期を過ごしましょう。



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



日時	項目	持ち物 その他
4月9(水) 10(木) 日	検尿(腎臓検診) 1回目回収日	容器は始業式、入学式で配布
4月14日(月) ⑤⑥	内科検診 2年生	体操着 (Tシャツ) 必要
4月15日(火) ⑤⑥	内科検診 1年生	体操着 (Tシャツ) 必要
4月24日(木) 午前	身体計測・視力・聴力(1・3年) 耳鼻 科・歯科 1年SC面談(6クラス) 午後 内科3年のみ	3年生は体操着Tシャツ必要
4月30(水) 5月1日(木)	検尿(腎臓検診) 2回目回収日	
5月10日(土)	心臓結核検診(1年生) 2,3年抽出者あり	体操着・Tシャツ
5月末	腎臓検診予備日	
6月11日(水) 全日	眼科検診	
	時間未定 欠席者測定・欠席者歯科検診	歯科未検者対象

<学校医>

健康診断だけでなく、学期に1回健康相談を実施しています。

内科 立石 淳一 大田区北嶺町 3-27 (雪が谷大塚駅徒歩 3 分)

立石医院 03(3720)3404 東急池上線雪谷車庫線路沿い

眼科 能美 雅才 大田区南雪谷 2-11-17 (雪が谷大塚駅徒歩 3 分)

能美眼科 03(3727)0284 あらいや豆腐店並び

耳鼻科 桑原 大輔 大田区上池台 5-32-4 (洗足池駅徒歩 10 分)

くわはら耳鼻咽喉科クリニック 03(5754)8210 学研通り東急ストア並び

歯科 藤本 慶子 大田区久が原 4-39-8 (千鳥町徒歩 10 分)

藤本歯科医院 03(3751)1784



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ます。ぜひ利用してください。

<保護者の皆さまへ>

*日中の連絡先について

けが等で受診が必要な場合や帰宅方法の相談等で日中にお電話することがあります。確実に連絡が取れるようにお子さまと保護者の方の連絡先確認をお願いします。

*けがの手当て

基本は学校生活でケガをしたときに、応急手当をします。

翌日以降の継続的な手当てはできません。ご家庭での対応をお願いします。

*保健室での休養について

一時休養で回復し教室復帰できる場合のみとなります。学習の継続が困難と判断した場合は早退とし、自力で無事帰宅できるよう早めの早退対応としています。回復するまで長時間の休養はできません。



休息・リラックスが大切

新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、
会話したりするのが苦手な緊張してしまう人も多いかもし
れません。緊張をほぐすには→

- からだ うご体を動かす（ストレッチ
やウォーキングなど かる軽め
の運動もおすすめ）
- あたた もの の温かい物を飲む
- はや やす早めに休む
- え が お れんしゅう笑顔の練習をする
- しん こきゅう深呼吸をする

緊張するのは、自分だけではないと思うことも

大切です。新学期は周りの人も少なからず同じ不安

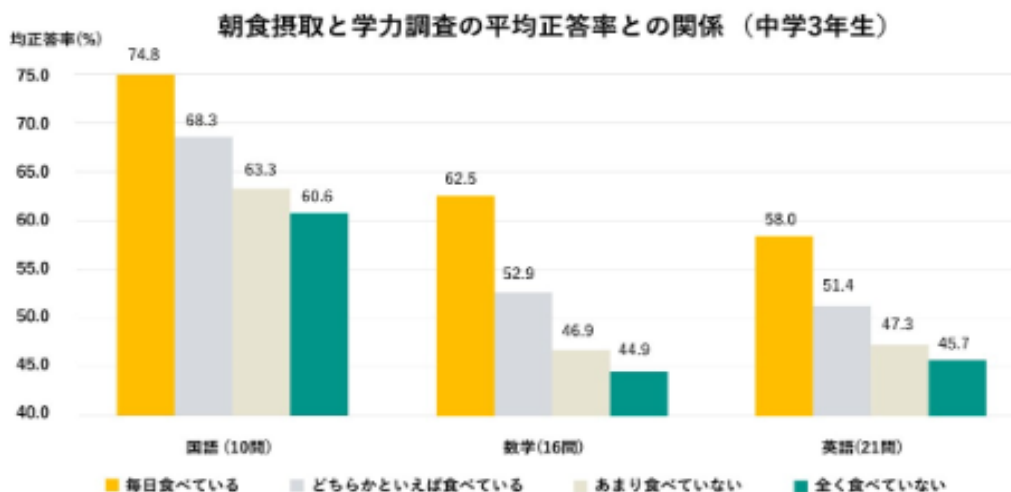
をもっているものです。

新しい生活に慣れるまで、自分なりの方法を見つ

けてゆっくり心と体の緊張を緩めてみましょう。



高校生は成長期ラストスパートの段階で、生涯のからだや健康づくりにおいて
重要な時期であります。毎日の食事や食習慣が今後の健康を左右します。
中でも、朝食はその内容が勉強や運動のパフォーマンスに影響します。朝食は体
内時計をリセットし、体温をあげ午前中の脳の働きを支えます。朝は何かと忙し
いけれど、朝ごはんの重要性を理解し、ぜひ朝ごはんを食べる食習慣でますます
パワーアップを！！



←資料)

明治健康応援セミナーより

抜粋