

保健だより

令和5年5月2日鳥取城北高等学校保健室



養護教諭の紹介

好きな食べものは、魚です。



石浦先生

好きな食べものは、スナックの7upケーキです。



中村先生

好きな食べものは、焼き立てパンです。



寺垣先生

よろしくお願いします!!

スクールカウンセラーの来校日

新学期が始まって、不安や悩みごとはありませんか。
ひとりで抱え込まずにお話してみませんか。
保護者の方も受けることができます。
予約は、保健室か教育相談室のスタッフまでどうぞ。

- ✳️筒井カウンセラー 第2・4木曜日 13:00~17:00
- ✳️堀内カウンセラー 第1・3・(5)水曜日 10:00~14:00
- ✳️谷口カウンセラー(保護者) 火曜日 17:00~19:00

新学期がスタートして1か月が経ちました。

1年生は、スタートした高校生活に期待やワクワクがある一方で、初めてのことが多く、慣れるまでとても忙しい毎日かと思います。少しずつでも慣れてきましたか?

2・3年生は、気持ち新たに新学年をスタートしたかと思いますが、ついこの間まで1年生・2年生だったのに不思議と「先輩」の姿に見えて頼もしく感じます。

新しい環境は、自分が思っている以上に疲れていることがあります。生活リズムを整えて、自分のペースを見失わないようにしてくださいね。

保健室は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

保健室の利用について

保健室は、1階の北階段の登り口の隣にあります。

みなさんが必要な時に利用できるよう、守ってほしいルールについてお話します。

保健室で行っていること

- 学校でケガをしたときの応急処置
- 体調不良時の一時休養
- 悩み事の相談(気軽に相談してくださいね。)
- 体温測定、身長・体重の計測

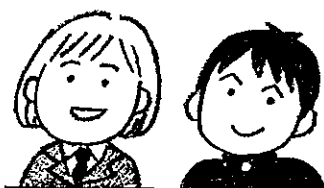
保健室でできないこと

- ✕内服薬の使用
- ✕継続した手当て
- ✕長時間の休養

当日の手当てのみ

注意してほしいこと

- 休養は原則1時間で、長時間の休養はできません。授業に戻ることが難しい場合は担任の先生と相談し、早退や病院受診を勧めています。
- 体温計や身長・体重計など保健室の物を利用したい時は、養護教諭に一言伝えてから利用しましょう。
- 保健室で休養している人もいます。静かにしましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校の管理下でケガをして病院を受診した場合、災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをした時は、保健室に必要書類を取りに来てください。

- ※病院窓口での支払いが、初診から治療までの総額1,500円以上が対象です。(自己負担3割の場合)
- ※申請には時効があります。(病院受診日から2年間)
- 申請のし忘れがないか注意してください。

学校の管理下とは…

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中(寮生は、寮の敷地内であれば24時間対象)



引き続き大切な手洗い

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



- 指先(つまみ)
- 手のひらのしわ
- 指と指の間
- 手首

手の甲側

手のひら側

忘れないでね



なにより

ひきつづき、健康診断ラッシュが続きます!

健康診断で調べること



- 内科健診・運動器健診(全学年) : 4月13日~毎週木曜日実施
- 尿検査(全学年) : 5月11日、5月12日
- 歯科健診(全学年) : 5月17日(2年)、5月25日(1年)、6月15日(3年)
- 聴力検査(1・3年生) : 後日連絡します。

ひとりごと

寺垣先生が産休・育休から復帰。中村先生は相談室業務で残ってください、1240名の皆さんを3人の養護教諭で見守ってきたいと思います。1年間よろしくお願いします!

私…先日何年ぶりかに映画館に行って「TOKYO MER 走る緊急救命室」を観てきました。以前テレビで放映されていた時から毎週楽しみにしていたドラマでもあったのですが、大きな画面で迫力もあり、何もかも感動!!涙涙…であっという間の2時間を存分に楽しみました。

皆さんもスマホとにらめっこばかりではなく(勉強、部活を頑張っている人も)機会があったらぜひ観てください。おすすめです。(石浦)