

# 4月のほけんだより

4月12日  
喜多方桐桜高校  
保健室

新入生・在校生のみなさん、入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートしました。楽しみな気持ちと不安な気持ち、みなさんそれぞれに様々な思いがあるでしょう。新1年生は、焦らず、ゆっくりと慣れていってください。この時期は、緊張からの疲れが出やすくなります。新しい環境に慣れるためには、まず生活のリズムを整え、しっかりと睡眠をとりましょう。さて、早速ですが、4月から健康診断が始まります。

## ★健康診断のお知らせ★

### 健康診断の目的は・・・?



- 1 自分の成長や健康状態を知る
- 2 病気の疑いがないかを調べる
- 3 自分の体や健康に関心を持つ



今年度お世話になる  
学校医の先生方紹介

内科医 三橋 彦也 先生  
歯科医 佐藤 健一 先生  
薬剤師 清水 純子 先生



みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです!!

検査内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	4月19日、26日 5月17日、31日 6月14日 4・6月:13:30~ 5月:15:00~	全校生 ※日程の詳しい 割り当ては後日 お知らせ	保健室	男子:Tシャツ1枚(無地) 女子:ワイシャツ1枚 (下着は着用のまま) ・下は制服
身体測定 視力 聴力 色覚	4月14日(金) 5・6校時	全校生 聴力:1・3学年 色覚:1年希望者	身長・体重:南体育館 視力:各教室 聴力:大会議室・学習室 色覚:保健室・カウンセリング室	・眼鏡使用者は忘れずに持ってくる
尿検査	4月20日(木) 朝のSHRまでに提出	全校生	クラスの回収トレイに提出 →保健委員が保健室へ	・19日(水)に配布
心電図 結核検査	4月25日(火) 9:00~	1年生のみ	検診バス、大会議室 (女子は大会議室で着替えます)	・半袖Tシャツ(無地)着用 Tシャツの上に上着をはおる(ネクタイはしないこと) ・髪の毛の長い人はしばる
歯科検診	5月11日(木)1日 12日(金)午後	全校生	保健室	・歯磨きをしたり口をすすいだりして口・歯をきれいにして検診を受ける



# 寝朝 ごは んは い たい より ?



新学期がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」「時間がない」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？朝ごはんを抜くと頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が伸びても、これでは体に良くありません。

**Q 1** 朝ごはんを抜くとダイエットになる

**×** 朝ご飯を食べないとうまく体温を上げられず、体の代謝が悪くなります。その結果、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

**Q 2** 朝ごはんを食べることと学力には関係がある

**○** 中学校3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は75%、全く食べていない人は約61%でした。

保健室



保健室で  
待っています

養護教諭  
寺田 加奈・物江 和美です  
1年間、  
よろしくお願いいたします!!

- ★保健室を利用するときは、必ず先生や友達に伝えてから来室しましょう。
- ★保健室には飲み薬は置いていません。飲み慣れた薬を持ち歩きましょう。
- ★飲食は禁止です。

## カウンセリングを 希望の人

カウンセラー おかむら しげこ  
**岡村 滋子 先生**

今年度もカウンセリングを実施します。  
日程・時間等については、後日ご連絡します。  
生徒・保護者の方で希望の方、気になる方は、気軽に保健室までお声がけください。



## ★保健室はこんなふうにご利用します★

けがをしたとき、応急手当をします。  
包帯や絆創膏の取替えは、  
自宅ですてきてください。



体調不良の時に来てください。  
検温し様子を見て、早退した方がいいか、  
一時的に休養して教室へ戻るか判断します。



相談や悩みなど誰かに話したい  
とき、どんなことでも大丈夫です。  
気軽に来室してください。



体のことで気になることがあったら、  
先生に分かることなら答えます。  
一緒に考え、調べることもできます。



## 授業中や部活中に「AED 持ってきて！」と言われたら

### AED の場所

- ① 職員玄関(入って右側)
- ② 実習ステーション建設科側入り口前
- ③ 北体育館格技場前入り口

○北体育館格技場前のAEDは外での活動中もとれる場所です。確認してください。

○学校外では AED マップ を活用  
(スマホのアプリやネットで、近くのAED設置場所が確認できる)

### 担架の場所

- ① 保健室前の廊下
- ② 実習ステーション建設科側入り口前(AEDの横)
- ③ 体育教官室

