

ほけんだより



No. 1 令和6年4月
富岡実業高校 保健室

新しい1年がスタートしました。

新しいクラスや友だちなど、環境の変化は楽しみですが、同じくらい不安もありますね。自分では気づかないうちに疲れが溜まって思わぬけがや病気、体調不良につながることもあります。

早めに生活リズムを安定させ、無理なく過ごせるよう健康管理に注意してください。そして手助けが必要と感じたときは、早めに担任や保健室へ相談してください。充実した学校生活を送るためには、心身共に健康第一です。

感染症対策について

新しい学校生活が始まります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の予防について、改めて各自で意識していきましょう。

○登校する際は健康観察を行い、発熱などのかぜ症状がある場合は、無理をせず自宅待機をしてください。（その際は学校に連絡してください）

○日頃から、睡眠や食事を十分に取り、体調をととのえておきましょう。



健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



<4月の検診予定>

- 11日（木）身体測定：全学年
- 17日（水）尿検査：全学年
- 18日（木）尿検査：全学年
- 23日（火）歯科検診：3年
- 26日（金）心臓検診：1年

健康診断の日は欠席しないように！

保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介しします。オススメ本の情報も随時募集中です！



継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

保健室の渡邊です。新しい1年のスタートは少しドキドキしますが一緒に頑張りましょう！何かあったら気軽に声をかけてください。よろしくお祈いします。

