

保健だより

4月号



土浦第一高等学校 定時制保健室

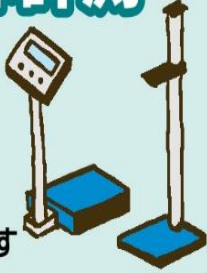
健康で過ごすために

今月から6月にかけて健康診断を行います。毎年していることですが、どんなことをするのか確認しましょう。

新しくアルバイトなどを始める人や、今年度、卒業を予定している人は、就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等がないようにしてください。



身体計測



身長と体重をはかります

眼科



目の病気や異常がないか調べます

歯科



歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力



耳がよく聞こえているか調べます

内科



心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

健康診断が
はじまります

尿



腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器



骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科



耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

視力



どれくらい見えているか調べます

心電図



心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

定時制 保健室利用のルール

ぜんにちせい ふそくちゅうがっこう おな ほけんしつ つか
全日制・附属中学校と同じ保健室を使っています。定時制はホームルーム開始の30分前、
午後4時40分以降、定時制の保健室として利用できます。

はや どうこう ぜんにちせい きょうしつ つか
早く登校して全日制が教室を使っているからという理由で、保健室にいることはできません。
きゅうしょくしつ なか がくしゅうしつ りょう
給食室の中にある学習室を利用してください。

どうこうちゅう たいちよう わる きんきゅう ばあい りょうじかんまえ ほけんしつ
登校中にケガをしたり、体調が悪くなるような緊急の場合は、利用時間前でも保健室で
たいおう えんりょ らいしつ
対応しますので、遠慮なく来室してください。

入退室時には一言あいさつを

しつない しず
室内ではお静かに



失礼します



ほけんしつない かって
保健室内のものは勝手に
しょう ち だ
使用したり、持ち出しをしない

きゅうよう げんそく ふん
休養は原則45分
じゅぎょうじかんない
(授業時間内)



たいちよう わる
体調が悪いとき

いちじてき きゅうよう
一時的な休養ができます



けがをしたとき

おうきゅうて あ
応急手当をします



なや こま
悩みや困りごとがあるとき

はなし いっしょ たいおうさく かんが
話をきいて一緒に対応策を考えます



からだ こころ せい
体・心・性などについて知りたいとき

さんこう ほん
参考になる本もそろっています



学校でケガをして病院にかかったら

がっこうせいかつぜんぱん じゅぎょうちゅう ぶかつどうちゅう きゅうけいじ
学校生活全般（授業中、部活動中、休憩時
かんちゅう など）や登下校中（徒歩や自転車、バイク（学校
で許可されている場合））でケガをして病院で診察を
を受けたときは、担任または保健室まで連絡してください。
かかった医療費とお見舞金がある場合があります。

スクールカウンセラーと話したい

とも かそく かんけい がっこうせいかつ なや
友だちや家族との関係、学校生活などで悩みがある
場合は、カウンセラーに相談することができます。話
した内容は本人の許可なく教員や他の人に伝えること
はありません。予約制なのでカウンセリングを希望す
る場合は、保健室または担任まで申し込んでくださ
い。（授業は出席扱い）