

320名の新入生を迎え、2018年度がスタートしました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新しい環境に慣れるまで、疲れが出てくるものです。「疲れたな」と感じたら、無理をせずにゆっくり休養しましょう。2年生、3年生のみなさんは、春休みの生活リズムをリセットして新学期も元気にスタートさせましょう。保健室は、みなさんが健康で楽しく笑顔いっぱいの学校生活を送れることを、心から願っています。

## 保健室の紹介

### ☆保健室にいる先生☆

- ☺三谷 喜美子（保健主事・英語） ☺大藤 貴之（教育相談・音楽）  
☺中北 美樹（養護教諭） ☺佐藤 香織（養護教諭）



### ☆保健室のきまり☆

1. 授業中に保健室を利用する場合は、必ず授業担当の先生の許可を得てください。
2. 保健室に内服薬はありません。常備薬（頭痛、腹痛、下痢などの症状改善のための薬）が必要な人は、各自で用意してください。
3. 保健室での休養時間の上限は、50分間です。もし、50分間で症状が改善されない場合は、相談して授業を続けるか早退するかを決めます。

### ☆こんな保健室にしたいです☆

1. 「いつでも」「どんな時でも」「何度でも」遠慮せずに入って来ることができる。
2. 特定の人ばかりが居るために入りにくいにならないようにする。
3. みなさんが、ほっとできるような場所であること。
4. 保健室にいることにより、大事な授業に遅れないようにする。



保健室はこんな感じです。



ここで検温や問診をします。



相談活動や話をしたりします。



「保健通信」は毎月1回定期的に発行いたします。生徒、そして保護者の皆さまも読んでください。健康に関する新しい情報、本校の保健室の様子、大切な保健連絡等保健通信でお知らせいたします。ぜひ役立ててください。また、保健通信は川越高校のHPから見るができます。

### ☎ 保健室連絡 ☎

- ◎ 欠席の電話連絡は、「体調不良」ではなく詳細をお知らせください。  
例：頭痛、腹痛、発熱（℃）
- ◎ 緊急連絡先等に変更があった場合は早急にお知らせ下さい。
- ◎ 2, 3年生の人で、保険証等の変更があった場合は、保健室までお知らせ下さい。

### 病気の欠席連絡のときは



- ・どんな症状が
- ・いつから
- ・受診の有無や予定
- などもあわせてお知らせください

## 《カウンセリング室の紹介》

担当： 大藤 貴之（音楽）

今年度も、スクールカウンセラーの先生に週1回来校していただく予定です。スクールカウンセラーとの面談は、予約が必要ですので、希望する場合は保健室、担任、担当のいずれかに申し込んでください。また、保健室も相談お受けします。特に、1年生の皆さんは、慣れない学業でストレスがたまります……。そんな時はうまくカウンセリングを利用しましょう。 ☎ 059（364）5965 保健室 まで

### ◇定期健康診断が始まります！！◇

…詳細は次の保健通信でお知らせします…



4月から6月にかけて行う健康診断は、1年に1度、自分のからだの状態を知るための大切な検診です。検診を受けることで、今まで自分で気づくことができなかった病気を早期に発見し、早期の治療に結びつけることができます。

### ●健康診断の目的●

- 1、自分自身の発育や健康状態を知る。
- 2、病気や異常を早期に発見し、早期の治療に結びつける。
- 3、健康診断の結果により、今後の生活における健康の保持増進に役立てる。



### ★ 2. 3年生保護者様

本日、**運動器検診調査表**を持ち帰りました。自宅で運動器のチェックを行い、サインをして学校に提出して下さい。内科検診時に必要となります。

**提出期限 4月13日(金)**

### ★ 1年生保護者様

本日提出していただいた健康記録票をもとに、**アレルギー疾患調査**を行います。学校から調査表をもらった人は、必ず提出して下さい。

**提出期限 4月16日(月)**

春は眼い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。



改善ポイントは

**“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる



### ☺災害共済給付制度について☺

この制度は、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく公的給付制度です。「学校の管理下」での災害（事故、けが等）が発生した時に給付金が支払われます。

★学校の管理下とは

- ・授業中、休憩時間中 ・部活動、学校行事
- ・登下校中 など

★負傷・疾病では医療総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象になります。申請には受診した医療機関での証明が必要になります。詳しい内容やご不明な点につきまして

保健室（☎059-364-5965）までお問い合わせください。

中学からのけが等で通院を継続している人や、給付の対象になるかもしれないと思ったら保健室までご連絡ください。

