

ほけんだより 4月

宇治山田商業高校
保健部
令和7年4月

入学 進級 おめでとうございます🌸

新しい生活に期待とワクワク感を感じる一方で、生活や環境の変化は、自分が感じる以上に心と体が疲れてしまいます。ちょっと疲れたな……と思ったときには、無理をしすぎず一休み。自分のペースで新生活をスタートさせましょう。

みなさんが元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートをしていきます。

一年間、どうぞよろしくお願いいたします！

❖健康診断の日程❖

- 4月11日（金）新体力テスト・身体測定
16日（水）歯科検診
（3年生、2年生2クラス）
17日（木）心電図（1年生）
21日（月）胸部X線（1年生）
22日（火）内科検診（1年生）
24日（木）尿検査1次（全学年）
25日（金）尿検査1次（予備日）
5月 9日（金）内科検診（3年生）
15日（木）尿検査2次（対象者のみ）
26日（月）胸部X線（欠席者）
27日（火）内科検診（2年生）
6月 4日（水）眼科検診（全学年）
5日（木）耳鼻科検診（1年生）
18日（水）歯科検診
（1年生、2年生2クラス）

令和7年度 保健部メンバー

- 小池 弘文（保健体育）
- 中野 美佳（英語）
- 長谷川 恭子（養護教諭）

保健室は、みなさんの心と体の健康づくりをお手伝いする場所です。学校でけがをしたとき、体調が悪くなったとき、悩みを相談したいとき、身長体重を測りたいときなど、気軽に利用してくださいね。

お世話になる 学校医の方々

学校医 （内科）	東谷医院	東谷喬伸先生
歯科	ふくい歯科クリニック	福井敬文先生
眼科	いせ眼科クリニック	井戸正史先生
耳鼻科	由井医院	由井誠一郎先生
学校 薬剤師	健やか薬局 外宮前店	堀恭子先生

「いつも通り」じゃもったいない！

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。



保健室を使うときには……

- ① 静かにすごしましょう
- ② ベッドを使用できる場合は、原則 1 時間です
- ③ 保健室が行うのは救急処置のみです。ばんそうこう等の交換は家のものを使いましょう
- ④ 保健室では内服薬を渡していません
- ⑤ 保健室のもの（身長計など）を借りるときは、一言声をかけてください



●相談について

週に 1 度、外部からスクールカウンセラーの先生にお越しいただいています。

スクールカウンセラー 清水 麻実子先生

毎週火曜日（週によって変更の場合があります）

※相談室は、保健室がある棟の 3 階です。

予約できる時間帯 1 コマ 60 分（1 日 5 コマ）

① 12:30～ ② 13:30～ ③ 14:30～ ④ 15:30～ ⑤ 16:30～

カウンセラーの先生に相談したい場合は、保健室に来て伝えるか、相談予約カードに記入し、保健室前のポストに入れてください。

（相談予約カードは H R 教室や、保健室の前にも置いてあります）

※相談日は生徒だけでなく、保護者の方も利用できます。

学校代表電話（0596-22-1101）にお電話いただくか、直接学校にご来校いただき、担任または教育相談係（小池）まで申し込んで下さい。

緊張・不安で寝付けないあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！ という夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくても OK という気持ちで。

お風呂の
タイミングに注目

眠る 1～2 時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は
スマホ OFF

不安があるとい SNS に頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。

