



宇治山田商業高校
保健部
令和8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、どうぞよろしくお祈りします！

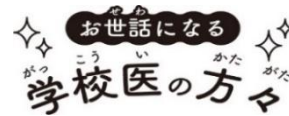
健康診断の日程

- 4月14日(火) 新体力テスト・身体測定
- 16日(木) 心電図(1年生)
- 21日(火) 内科検診(1年生)
- 30日(木) 尿検査1次(全学年)
- 5月 1日(金) 尿検査1次(予備日)
- 8日(金) 胸部X線(1年生)
- 14日(木) 尿検査2次(対象者のみ)
- 27日(水) 胸部X線(欠席者)
- 28日(木) 耳鼻科検診(1年生)
- 6月 2日(火) 内科検診(2年生)
- 3日(水) 眼科検診(全学年)
- 5日(金) 内科検診(3年生)
- 10日(水) 歯科検診
(1年生、2年生2クラス)
- 17日(水) 歯科検診
(2年生2クラス、3年生)

令和8年度 保健部メンバー

- 小池 弘文 (保健体育)
- 中野 美佳 (英語)
- 植杉 萌 (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。



学校医 (内科医)	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	河崎クリニック	山田哲生先生
学校薬剤師	健やか薬局 ひじり岡本店	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

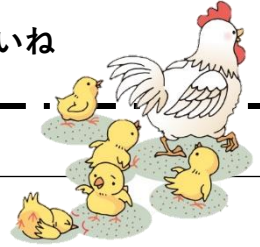
自分の健康に関心を持って、健康について学習する

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うことです。



保健室のルール

- ① 静かにすごしましょう
- ② ベッドを使用できるのは、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ね



●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）

(A) 12:30～ (B) 13:30～ (C) 14:30～ (D) 15:30～ (E) 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 HR 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。

自分の体を
自分で守る
一歩を

4 月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。



保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんなときに来てもいい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力を抜く日があっても OK。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。

