

保健だより

令和2年5月
いわき総合高校 保健室



臨時休業が終わり、学校が再開しました。この休みの間、みなさんはどのように生活していましたか？やりたいことができなかつたり、気軽に外出できなかつたり、日々ストレスを感じながら生活していた人も多いと思います。中には生活リズムが乱れてしまったという生徒もいるのではないのでしょうか？

学校再開に伴い、体力的にも精神的にも、疲れやすくなることもあるかもしれません。体調管理に十分注意して生活しましょう★

保健室の利用のしかた



保健室は誰でも利用することができる場所です。みなさんが利用したいときに利用できるように、次のルールを守りましょう。

保健室では当日の手当てをします。

保健室は応急処置を行う場です。家庭での怪我や、継続する体調不良に対する処置は原則として行いません。体調不良が続くときには、病院を受診しましょう。

保健室は休み時間に利用しましょう。

授業時間の保健室での休養は欠課扱いになります。緊急時以外は授業中の来室はできるだけ控えましょう。授業時間に来室する際は、授業担当の先生に申し出るようにしましょう。

保健室での休養は原則1時間です。

1時間休養したあとは、教室に復帰するか早退することが原則です。

保健室で薬は渡しません。

普段飲んでいる薬がある場合は、自分で持ってくるようにしましょう。友人同士で薬をもらったりあげたりすることは、重篤なアレルギー反応を起こす危険性があるため行わないようにしましょう。

健康診断について



今年度の健康診断日程は右表のとおりです。

尿検査については、**6月11日(木)**に尿検体を提出してください(月経者以外全員)。必要物品は前日に配付予定です。
7月22日(水)には身体測定を予定しています。

なお、歯科検診・内科検診の日程については現在調整中です。(8月以降の予定。)

今年度の健康診断日程

6/11(木)	尿検査(全校生徒) ※月経以外の方は全員提出。
6/25(木)	尿検査(2次検査対象者・前回欠席、月経等で未提出の者。)
7/22(水)	身体測定

養護教諭の紹介♪

保健室では、みなさんの心身の健康をサポートします！



丹野 ななみ

今年度から新しく赴任しました！福島市出身で、高校時代はバスケット部に所属していました。早く皆さんと顔を合わせてお話ししたいです。よろしくお願いします！



川崎 桜子

いわき総合高校での勤務は 3 年目になりました！不安なことや相談したいことがあれば、溜め込まずに保健室に来てくださいね。誰かに話すだけでも楽になることがありますよ♪

健康の三原則とは？



健康的な生活のために重要となるのが、**食事・運動・睡眠**とされています。

- ① **食事**はバランスよく食べて十分な栄養素を摂ることが大切です。みなさんは朝食を抜いている日はありませんか？朝食を抜くことで、活動してからもエネルギーが足りない状態になります。それによって脳や体の器官の働きが悪くなり、勉強の効率が悪くなったり、体調不良になりやすくなります。
- ② **運動**することで、筋肉が使われて骨も強くなり、体力が付きます。血液の循環もよくなります。それだけでなく、体を動かすことで心のリフレッシュにも繋がります。
- ③ **質の良い睡眠**は心と体の休息に必要です。睡眠は体力を回復するだけでなく、**免疫力を高める効果**があります。質の良い睡眠を得るには、入眠前のスマホやゲームが障害となります。入眠前はできるだけ静かで落ち着いた環境づくりを心がけましょう。

弁当販売について

6月 1 日より、弁当販売を再開します。新型コロナウイルス感染症対策として、弁当販売を以下のとおり対応します。
ご協力をお願いします。

- ① 弁当販売業者を 2 か所(3業者ずつ)に分ける。
A: 東昇降口①弁当(丸貞食品)②弁当、おにぎり(ランチ BOX)③飲料・ヨーグルト等(酪王)
B: 西昇降口④パン(市川パン)⑤サンドイッチ(グリーンロード)⑥100 円総菜(鈴木商店)
- ② 購入者のみが販売所に行くようにし、付き添い等はしないこと。
- ③ 列に並ぶときは、前の人との間隔をあける。
- ④ 販売業者に購入したい商品を指差しで伝える。陳列してある商品には触らないこと。
- ⑤ お金は手渡しせず、釣り銭トレーにより行う。