

# ほけんだより 4月

桐蔭高校  
保健室

## 入学・進級おめでとうございます。

養護教諭の名倉です。どうぞよろしくお祈いします。  
新学期は、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまるものです。できるだけ夜は早めに寝て、体の調子を整えましょう。



## お世話になる学校医の先生方ご紹介

内科：新谷潤二先生  
内科：木村芳毅先生  
眼科：中尾俊也先生  
歯科：水島恒尚先生  
学校薬剤師：大桑邦稔先生



## スクールカウンセラーの先生が来てくれます！

今年度もスクールカウンセラーの先生が来てくださいます。不安や悩みがある時など利用してください。予約制です。（詳しいことは保健室まで）

### 緊張・不安で寝付けなあなたへ



**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ついて眠れない！ 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

不安があるとつい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。



# 健康診断について



下記日程で健康診断を行います。円滑な検診実施のため、あらかじめ制服の下に体操服を着てくる等、ご協力をお願いします。また、集団検診を受けるにあたって、少しでも配慮を要する点がありましたら前日までに保健室へ連絡してください。

健康診断は、年度初めに自分自身の健康状態を知る大切な行事です。必ず受けるようにしましょう。

月/日	保健行事予定	ワンポイントアドバイス
4/10木	3年 歯科検診	・検診は昼食後です。歯ブラシを持参してください。
	全学年 尿検査	・検尿提出時、家から入れてきたナイロン袋からは出してください。
4/11金	全学年 尿検査予備日	・10,11日に出せなかった人は、23(水),24(木)に提出を！
	全学年男子 身体測定	・身体測定は体操服で受けます。体操服・メガネ忘れずに！
4/14月	全学年女子 身体測定	・聴力検査は1,3年生のみです。メガネを検査会場へ持参すること！
4/15火	3年 眼科検診	・自分の手で両下まぶたを下げて診てもらいます。
4/16水	1年 心電図検査	・制服下に夏物体操服を着て登校。(冬物体操服も持参)
	1年 胸部X線検査	・着替えを入れて持ち歩くための袋を持ってきてください。 ・髪の毛の長い人は、束ねるためのヘアゴムを持ってきましょう。
4/17木	1年 内科検診	・男女とも制服の下に、夏物体操服を着て登校。 (注1)
4/22火	1,2年 眼科検診	・コンタクトは装着したままでOKですがカラーコンタクトは禁止。
4/23水	二次尿検査	・再検査が必要な人、前回未提出の人が対象です。
4/24木	二次尿検査予備日	・朝のSHR時、教室で回収します。必ず担任の先生に提出者名簿にチェックしてもらい提出してください。
	3年 内科検診	・男女とも制服の下に、夏物体操服を着て登校。 (注1)
5/1木	2年 内科検診	
5/22木	1年 歯科検診	・検診は昼食後です。歯ブラシを持参してください。
5/29木	2年 歯科検診	・歯みがきの方法については、検診前日に詳しくお知らせします。

## 内科検診（注1）について：

内科検診時、胸部の聴診をします。男子は素肌の上に夏物体操服を直に着て登校してくれるのがbestです。女子は夏物体操服を着たまま検診を受けるので、聴診に支障が無いよう体操服の下にたくさん着込みすぎないように注意してください。

また、内科検診時、運動器検診も実施します。