

# 保健だより 4月

令和4年4月13日

県立村上中等教育学校  
保健室

進級・入学おめでとうございます。1年生のみなさん、はじめまして。保健室の小池萌恵子です。1年間よろしくお願いします。

新学期がスタートしました。春は、知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすく、心身のストレスが大きくなる時期でもあります。毎日を元気に過ごすポイントは、規則正しい生活リズムを刻むことです。無理せず、焦らず…少しずつ頑張っていきましょう！

こんなときは  
保健室に  
来てください



ケガをしたとき

いつ・どこで  
・何をしていた  
ケガをしたのか、  
詳しく教えてください。

学校でケガをしたときは  
**災害共済給付制度**  
を利用できます



体調が悪いとき



体のことを  
知りたいとき



悩んでいる  
ことがあるとき

総医療費 5000 円（自己負担 3 割の場合、支払いが 1500 円）以上が対象となります。学校管理下（登下校時も含む）でケガをして受診したときは、早めに保健室に申し出てください。

## 守ってください 保健室のルール

### 保健室の来室方法

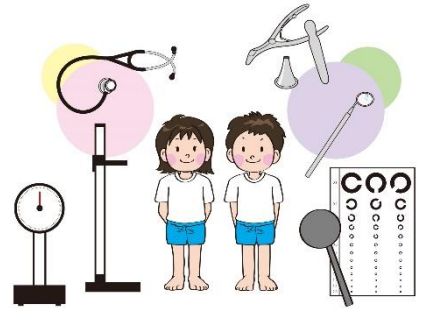
○緊急の場合を除き、必ず担任の先生か、授業担当の先生に保健室に行くことを伝えましょう。

### 保健室のルール

- 保健室での休養は原則 1 コマまでです。
- 保健室から借りたものは返してください。
- 休養している人がいるときは、静かに過ごしましょう。
- 保健室の棚や冷蔵庫は勝手に開けないでください。
- 薬はあげられません。自分で用意してください。
- 保健室に先生がいないときは、勝手に入ってはいけません。
- 保健室にある計測機器を使うときは、ひと声かけてから使ってください。



# 健康診断 4つのステップ

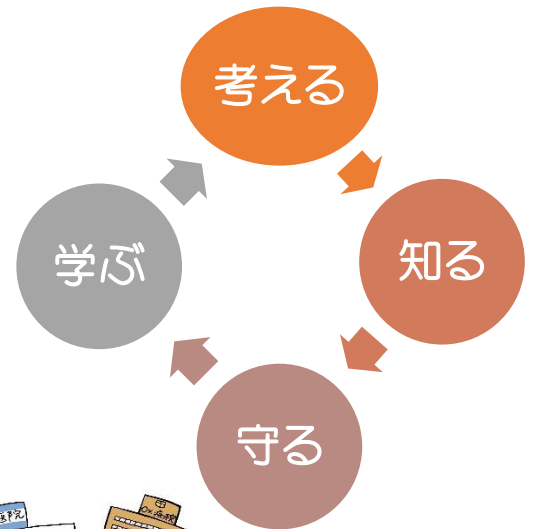


Q. なぜ健康診断をするのでしょうか？

- A. ①自分の発育や健康状態を知るため。  
 ②病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげるため。  
 ③自分の健康やからだに関心を持ち、より健康な生活を送れるようにするため。

毎年4月から始まる健康診断。この4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

考 え る	保健調査票を記入して、普段の健康の様子を振り返りましょう。
知 る	色々な検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。
守 る	詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
学 ぶ	より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。



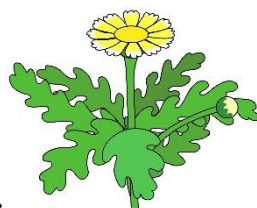
みなさんの健康への興味・関心がアップすれば嬉しいです。



## スクールカウンセラーのご案内

村上中等では、主に毎週火曜日にスクールカウンセラーが来校します。スクールカウンセラーとは、相談・面談を通してみなさんの心のケアを行う専門職です。先生や親には話しにくい内容・悩みなどをスクールカウンセラーと話してみませんか？話すことでスッキリできることもあります。1人で抱え込まず、気軽に利用してみてください。保護者の方もご利用できますので、お問い合わせください。

初回来校日：4月26日（火）



※ スクールカウンセラーとの面談時は、  
公欠扱いになります。

### 時間

- ① 13:20～14:00
- ② 14:15～14:55
- ③ 15:10～15:50
- ④ 16:05～16:45

場所：1F 特別棟 教育相談室