

# ほけんだより 4月

2023  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

春は意外に雨の多い季節。一雨ごとに暖くなり、さまざまな花の開花をうながすので、「催花雨<sup>さいかいう</sup>」とも呼ばれます。花の時期には寒さが戻る「花冷え」も。体調管理には気をつけましょう。新1年生を迎えて、新しい学年がスタートしました。まずは、生活のリズムを整え、あせらず自分のペースでね！

保健室では高校卒業後もみなさんが「自分で自分の健康を守ること」をめざします。そのために健康診断やこのほけんだより、保健室への来室を通して知識を伝え、健康を意識してもらえようがんばります。

生野工業9年目、養護教諭の中川です。



## ◇健康診断の準備をお願いします◇

- ◆身体計測の日は、眼鏡やコンタクトレンズをしている人は忘れずに持ってきてください。
- ◆耳掃除をしておいてください。
- ◆歯科検診は午後からあります。その日は昼食の後、口をゆすいでおいてください。
- ◆内科検診等で服を脱ぐ場面がありますが、他の人の目が気になるようであれば、事前に申し出てください。

## 守ってください 🙌🙌 保健室のルール

### 賞状

3年間、けがや病気をせず、保健室を利用しなかった人には、卒業前に賞状を贈ろうと思います。(身長や体重の測定等はのぞきます)  
3年間、規則正しい生活を送り、健康管理に気をつけて賞状をGETしてくださいね！！

- ◇ 内服薬はあげられません。  
(必要な場合は個人の薬をあずかります)
- ◇ 保健室利用中は出席扱いとはなりません。
- ◇ 急なけがや体調不良をのぞいて、休み時間に利用してください。
- ◇ ピアスの消毒は絶対しません。
- ◇ 高校では各教科の欠席数が進級に関係するため、体調が悪くても早退の許可を出すのは保健室ではなく、担任の先生です。
- ◇ 学校でけが(登下校・クラブも含む)をして病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請すると災害給付金が支払われますので、知らせに来てください。(条件を満たす必要があります)
- ◇ カウンセリングルームは月1回放課後にカウンセラーの<sup>まいの</sup>毎野先生が来てくれています。保護者の方も利用できます。もちろん私で良ければ、話を聞きます！
- ◆ AEDは玄関入って右手にあります。

- ◆環境が変わると、疲れやストレスがたまりやすくなります。  
1日のうちで少しでも“ホッ”とできる時間をみつけてみませんか。

