

ほけんだより 4月

群馬県立前橋清陵高等学校保健室



桜の花が満開になり、木々の新芽が芽吹き、とてもきれいな季節がやってきました。令和6年度が始まりました。

わくわくしたり、不安があったりそれぞれが色々な気持ちを持ってスタートしたと思います。私は昨年から清陵高校に赴任して、わからないことばかりでした。周りの先生方や、生徒の皆さんにたくさん助けていただきました。今年度は、少し恩返しができるかと思っています。心配なことや、わからないことは他の人を頼ってみましょう。一緒に歩んでいきましょう。1年間よろしくお願いします。



さて、健康診断が始まっています。自分の体のことを見直すチャンスです。校医さんに自分の体のことで、聞きたいことや、心配なことがあったら、事前に保健室に連絡してください。一緒に相談してみましょう。せっかく健康診断を受けるのですから、治療用紙がいった人は、必ず受診をして、1年間すっきりと過ごしましょう。

学校医・学校薬剤師の紹介

今年一年間、健康診断を始め、校内の健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

<内科>	家崎	佳吾先生 (家崎医院)
<眼科>	上林	功樹先生 (羽鳥眼科医院)
<耳鼻科>	町井	一史先生 (町井耳鼻咽喉科医院)
<歯科>	笛木	貴先生 (万代歯科医院)
<薬剤師>	重原	拓也先生 (ヘルシー薬局)



- 4/11 (木) 貧血検査 (2年女子希望者)・レントゲン (1年)
- 4/12 (金) 心臓健診 (1年)・色覚検査 (1年希望者)
- 4/15 (月) 身体計測 (全員)
- 4/19 (金) 内科検診 (全校 1/3)
- 4/26 (金) 耳鼻科検診 (1年・他学年は抽出者)
- 4/30 (火) 眼科検診 (全員)

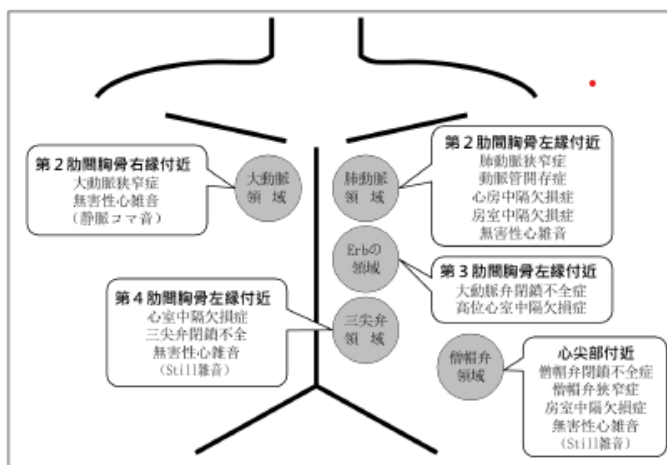
検診前に準備しておくものを、確認しておいてください。

内科検診についてのお願い

プライバシーに配慮して検診を行うようにしています。1人ずつスクリーンの中で検診しています。服装のお願いです。男子はTシャツ1枚・女子は下着をつけていてもよいですが、その上にTシャツ1枚でお願いします。体にぴったりしたTシャツは避けてください。保健室入室までは上着着用可です。

聴診器でどのような音を聞いていると思いますか？

いろいろな音を聞いているので、聴診器をいろいろな場所にあてます。



保健室の利用

けがをしたり、体調が悪い時は、自分の状態を伝えられるようにしましょう。

何をしていて、どうなったのか。いつからなのか。状態はどうか。

最初からうまく伝えられなくても大丈夫です。うまく言えない人は、聞きますので教えてください。社会に出るために大切なこととして、少しずつできるようになりましょう。

春休みの出来事

カナダのバンクーバーで数学の先生をしている方の講演会がありました。

全体で聞いているときは、2割の人しか考えてないそうです。全然考えてないというわけではありませんが、自分が悩んだり、自分なりの考え方をしたりと言うことができにくいということだと思います。そのときどうしたらよいか・・・

3人のグループになって、ホワイトボードのような、書いて消せるものを使って意見を書きながら考えていくとよいそうです。いろいろなやり方があると思いますが、考えることはとても大切です。生きていく上で。

