ほけんだより

令和3年４月9日
角田高校 保健室
第 １号

入学・進級 おめでとうございます

今年度も明るく楽しい学校生活が送れますよう，祈っています。新しい環境での関係づくりの参考に‥

話し合いをサポート　５つのコツ

近年，新しいクラスでの人間関係について悩みを抱える生徒が増えています。友達作りの最初の手段として大事になってくるのが，自分の気持ちを整理すること，相手の言葉に耳を傾けることです。

共感	ブレーキ	展開	後押し	提案
そういう気持ちだったんだね	次はあの子の話を聞いてみようよ	話を聞いてみてどう思った？	思っていることを言っていいんだよ	こんな言い方をしてみたらどうかな？

困ったことがあれば相談に来てください。

令和３年度健康診断が始まります。

☆1年次 検査項目が多いです。

４月13日（火）・14日（水） 尿検査
　15日（木） 身体測定
　16日（金） 結核検診
　19日（月） 循環器・血液検診
　20日（火） 尿検査二次検査
　21日（水）～ 内科検診
５月 10日（月） 耳鼻科検診
　20日（木）～ 歯科検診
６月２日（水） 眼科検診

内科検診・歯科検診について詳しい日程は，後日連絡します。

☆2年次・3年次

４月13日（火）・14日（水） 尿検査
　15日（木） 身体測定
　20日（火） 尿検査二次検査
　21日（水）～内科検診
５月 20日（木）～歯科検診
６月２日（水） 眼科検診

1年次で未検査の検診がある場合は，検査対象となります。対象者には，別途連絡します。

健康診断の目的は…？

その1 自分の成長や健康状態を知る
その2 病気の疑いがないかを調べる
その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

健康観察・検温を忘れずに行ってから登校しましょう。

- □ 熱がありますか？
- □ のどの痛みや咳がでますか？
- □ 息苦しいですか？
- □ からだにだるさはありますか？
- □ 食欲はありませんか？
- □ 顔色は悪いですか？
- □ 鼻水・鼻づまりはありますか？
- □ 腹痛や頭痛はしますか？
- □ 排便がないですか？
- □ 下痢ですか？

一つでも当てはまるものがあれば，ご家庭での様子観察をお願いします。

毎日，健康観察カードにて検温をチェックしています。毎朝忘れずにはかるようにしましょう。万が一検温を忘れてしまって登校した人は，保健室で検温を実施します。

保健室の利用についてお願い

- **入室の際はノックをしましょう。**
- **保健室での休養を希望する場合は必ず担任の先生か授業担当の先生に断ってから来室してください。**
- **保健室での手当は，当日に限ります。連続して絆創膏や湿布が必要になる場合は家庭で準備してください。**
- **休養後は，利用連絡票を必ず担任の先生に渡してください。**

災害共済給付制度についてのお知らせ

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担３割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から２年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

あべです・いなむらです

今年度の保健室も二人体制で活動を行います。よく食べ・よく水を飲み・よく笑う私たちです。
皆さんが来室しやすい楽しい保健室になるように頑張ります！
健康や学校生活について心配なことや相談したいことがありましたら保健室をノックしてくださいね。