

# 4月

# 保健だより

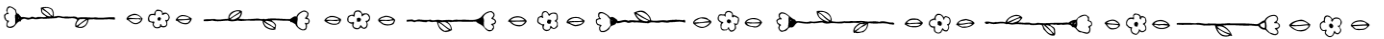
福島県立湖南高等学校  
保健室  
平成29年4月発行

養護教諭の 佐藤ふみ です。  
よろしくおねがいします。

「保健だより」では、体と心の健康について様々な情報を発信していきます。生徒のみなさん、保護者の方々、そして先生方もぜひ読んでください。

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年が始まり、期待と不安にドキドキしていることでしょう。緊張のあまり、つい無理をして体調をくずしがちですので、大きくくずす前に、早く寝る、体を休める、受診するなど、早めの対処をしましょう。



## <学校医の紹介> 今年一年間、健康診断等でお世話になる先生方です。

学校医：鈴木医院（湖南町）	鈴木 恭二 先生
学校歯科医：渡辺歯科（堂前町）	渡辺 洋二郎 先生
学校薬剤師：秋桜調剤薬局（大槻町）	本田 喜己江 先生



### 4月の保健行事

- 4月11日（火） 『学校検診受診録』提出（1年）
- 4月12日（水） 心電図検査（1年） 結核検診（1年）
- 4月13日（木） 尿検査（全学年）  
身体測定（全学年）  
保健基礎調査（2、3年）
- 4月19日（水） 内科検診（1A、2A、2B）
- 4月26日（水） 内科検診（1B、3A、3B）

未受診の場合は個人で受診するようになります。  
欠席や未提出のないようにしましょう。

### 『5月病』の予防

新年度がスタートし、慣れない環境や人間関係に緊張した生活が続くと、意識しないうちに身体的にも精神的にも疲れがたまってきます。すると、ゴールデンウィーク前後に、心身の疲れで様々な体調不良が出てきます。それを『5月病』と呼びます。

その予防には、休養が大事。休養の基本は、睡眠です。夜中まで携帯・スマホに熱中していると、睡眠不足で体調を崩しがちです。生活管理をしっかりしましょう。

## 保健室を利用するときは…

できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来てください

〇〇はどこ行った？

?? 保健室かな？

保健室にあるものは声をかけてから使ってください

背、はかっていますか？

皆が利用するところだからマナーも守ってね

休養している人のことも考えて静かに利用してください

おい、おい、目をねん…

ぎゅ、わいわい

出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください

うわっ、血だ！

自分の血は自分で始末しよう

本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください

ありがとう、ございました～

悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか？

どうしたの？

おい、おい

こそ…