

保健だより 4月号

平成31年4月23日
湖南高校保健室

健康診断がはじまりました！

健康診断は、現在の健康状態を正しく理解し、病気の早期発見・早期治療・予防するための重要なものです。日程を確認して検診に備えてください。



【これからの健康診断日程】

項目	日程	対象学年	備考
内科検診	4月24日(水) 13時30分～	1・2学年 3学年未検査者	昼休みのうちにジャージに着替えておきましょう。
尿検査	5月10日(金) 8時55分まで	1回目 未提出者	2回目の実施です。 忘れず提出して下さい。
歯科検診	6月6日(木) 13時30分～ 6月13日(木) 13時30分～	全学年	事前の歯みがきを忘れずに！

【学校医の先生の紹介】 みなさんの健康をサポートして下さる先生方です。

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



10連休に備えましょう！！

今年のゴールデンウィークは、天皇陛下のご即位により、10日間の大型連休です！ゴールデンウィークに向けて、いろいろな予定を立てている人もいるのでしょうか？？楽しい予定にくわえて、10連休に向けて準備しておきたいことをご紹介します。

① 体調管理について

連休中は医療機関も休診になります。連休中に体調を崩してしまうことのないよう、しっかりと体調を整えておきましょう。不調のある人は連休に入る前に病院を受診して備えておくのもよいかもしれません。また現在、一部の地域では“麻しん”や“B型インフルエンザ”などの感染症が発生しており、人の行き来が増える連休は感染が広がる恐れが高くなります。事前に予防接種など感染予防の対策もとっておきましょう。

② 休日診療について

ゴールデンウィーク中も、通常の休日と同じく休日診療を担当する医療機関が指定されています。休日診療の担当医療機関は、「ふくしま医療情報ネット」のホームページで確認することができます。万が一の時には、ホームページで確認して受診してください。ただし、連休中は診察を受けられる医療機関が限定されているので、混雑することが予想されます。緊急性の高い患者さんや本当に必要な人が安心して診察を受けられるよう、軽度な不調等での利用はできるだけ控えましょう。

体調管理を心がけ、健康で楽しい10連休を過ごしましょう！

覚えておいてください！

【AED】の設置場所 → 保健室前の廊下にあります。

日常的にはあまり目に触れる機会がなく意識していないかもしれません。緊急時には命をつなぐ道具となりますので、覚えておいてください。





スクールカウンセリングについて



湖南高校では、
 スクールカウンセラーの先生に來校していただいてカウンセリングを実施しています。
 これからの学校生活で、悩みごとがある…、なんだか最近うまくいかないなあ…、
 という時は相談室を訪れてみて下さい。

おおやま かずこ

スクールカウンセラー : 大山 和子 先生

時 間 : 12時50分 ~ 16時50分

場 所 : 教育相談室 (南校舎3階)

予約受付 : カウンセリングを希望する場合は、予約が必要になります。
 担任の先生か、保健室に声をかけてください。

そ の 他 : ・カウンセリング当日の朝、予約時間をお知らせします。
 予約の時間になったら相談室へ来てください。
 ・保護者の方の予約も受け付けています。
 希望される場合は、担任か保健室までお問い合わせください。

(☎024-983-2126)

【大山先生来校日】

1	4月26日	金	11	9月6日	金	21	12月6日	金
2	5月10日	金	12	9月13日	金	22	12月13日	金
3	5月17日	金	13	9月20日	金	23	12月19日	木
4	5月31日	金	14	10月4日	金	24	1月17日	金
5	6月7日	金	15	10月11日	金	25	1月24日	金
6	6月14日	金	16	10月18日	金	26	1月27日	月
7	6月21日	金	17	11月1日	金	27	2月3日	月
8	7月5日	金	18	11月8日	金	28	2月21日	金
9	7月18日	金	19	11月15日	金	29	2月27日	木
10	8月30日	金	20	11月22日	金			

勉強、友達、部活、性格、将来、親、恋 などなど
 あ〜 なんだか もやもやする…
 ということがあったら、 利用してみてくださいね。

