



令和2年 4月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

令和2年度がはじまりました。新学期、新学年、新しいクラス…みなさんはどのような自分を目指しているのでしょうか。目標に向かって健康で楽しく生活できるよう、保健室から応援しています。

## 健康診断の日程 ※新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じた上で実施します

日時	実施項目	対象者
※決定しましたらご連絡いたします	身体計測	全学年<4~6年生:午前・1~3年生:午後>
	心電図検査	1年生・4年生全員
	内科・運動器検診	1年生(含結核)・41・42・43HR
	結核検診	4年生全員・教職員
	内科・運動器健診	44・45HR
	尿検査	全学年
	内科・運動器健診	2年生(含結核)・61・62・63HR
	内科・運動器健診	64・65HR

<b>内科検診</b>  栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	<b>眼科検診</b>  目や目の周りに病気や異常がないかな？	<b>耳鼻科検診</b>  耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	<b>歯科検診</b>  歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
<b>身体測定</b>  身長・体重、どれくらい成長したかな？	<b>健康診断が始まります</b> <b>CHECK!</b> からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。		<b>視力検査</b>  メガネをもっている人は忘れずに！
<b>聴力検査</b>  前日には耳掃除をしておこう！	<b>尿検査</b>  腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	<b>心電図検査</b>  心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？	その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。

### 保健室でできること

- ◎けがの応急処置
- ◎一時的な休養
- ◎体や心の学習
- ◎悩みことの相談

### 一保健室の利用法一

1. 利用時は担任・教科担任に申し出る
2. 休養は原則1時間とする
3. 軽微なけがは自分で傷を洗う
4. 前期(1~3年):北保健室  
後期(4~6年):南保健室を利用する。
5. カウンセリング予約受付も可能
6. 他の利用者のために、入退室時にあいさつをして、静かに使う。

## 心の回復力<レジリエンス>について

レジリエンスは誰でも持っている心の力です。色々な出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心に元気がなくなっても、そこから回復していくことができます。こんな時だから、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントをご紹介します。

#### POINT1 : つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちとSNSで会話をしたりしましょう。(やり過ぎには注意しましょう) 不安があれば家族や友だちに相談してみましょう。

#### POINT2 : 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっています。早寝早起き、バランスを考えた3食をとることは大切です。

#### POINT3 : ゲーム・スマホを使う時間はコントロールしよう

はじめる前に時間を決めましょう

#### POINT4 : リラックスできることをしよう

「呼吸法」等リラックス出来る方法を調べてみましょう

#### POINT5 : 学校に行ったときにしたいことを考えてみよう

「全力で部活」「難しかった課題の質問」等

#### POINT6 : 人を助けることはレジリエンスを育てます

お手伝いをしてみましょう