



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 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？ | 眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな？ | 耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？ | 歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？ |
| 身体測定 身長・体重、どれくらい成長したかな？ | 健康診断が始まります CHECK! 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。 | | 視力検査 メガネをもっている人は忘れずに！ |
| 聴力検査 前日には耳掃除をしておこう！ | 尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？ | 心電図検査 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