

保健だより

4 月 号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R3. 4. 16



暖かい春の訪れとともに、水戸一高の新学期がスタートしました。皆さんが明るく楽しい学校生活を送れるように、そして、心身の健康と安全を願い、保健だよりで健康に関する情報をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

■保健室はこんな時に来てください■

- ケガをした時……軽いけがの手当てや、病院を受診するまでの応急処置をします。
- 体調不良の時……急にお腹が痛くなったり頭が痛くなったりするには、何か原因があります。すぐに病院を受診したほうがよいか、早退して自宅で休養をとったほうがよいかどうか、一緒に考えましょう。
- 不安な時……急に不安になったり落ち着かなくなったりした時、一人で悩みや不安をふくらますより、お話しをすることで気持ちが穏やかになることがあります。
- 健康センター事務手続……授業中・部活動・休み時間・登下校中のけがは、医療費が給付されます。事故報告をかねて、書類を受け取りに来てください。

■健康診断が始まります！■

4月から6月にかけて学校保健安全法に基づいて健康診断を行います。身体計測は12日から14日にかけて終了しましたので、今後の健康診断および健康相談の日程をお知らせします。

なお、尿検査については日程を調整中ですので、後日、改めてお知らせいたします。

検診項目	実施日	時間	対象者	担当者
内科検診	4月22日(木)	8:30~11:30	全生徒	黒田 裕久学校医 伊藤 道子学校医 丸山 陽子支援医
	5月13日(木)			
眼科検診 健康相談	6月1日(火)	13:30~16:00	1年生 2・3年希望者	小沢 忠彦学校医
歯科検診	6月10日(木)	9:00~12:00	全生徒	小鹿 典雄歯科学校医 岩間 張良歯科支援医
	6月24日(木)			
	6月29日(火)			
心電図検査 結核検診	4月26日(月)	8:15~12:00	1年生	茨城県 メディカルセンター

コロナウイルス感染症対策として、裏面のような工夫をしています。皆様のご協力をお願いします。

■健康診断に関する具体的な感染症対策■

身体計測

- 身長、体重、視力の計測場所を増設しました。
- 分散して計測し、密集せずに測定が終了できました。

内科検診

- これまでは1日で実施していましたが、日程を増やし2日で行います。
- 医師が3人で同時間帯に検診を行います。
- 生徒は3か所に分散して受検します。
- 間隔をあけて整列し、保健室入室時には手指消毒とマスク着用をお願いします。

眼科検診

- 医師はディスポーザブルの綿棒を使用して眼の様子を確認します。
- 生徒は間隔をあけて整列し、入室時には手指消毒とマスク着用をお願いします。

歯科検診

- これまでは2日で実施していましたが、日程を増やし3日で行います。
- 歯科医師が2人で同時間帯に検診を行います。
- ディスポーザブルのデンタルミラーを生徒一人につき2本使用して、口腔内の様子を確認します。
- 生徒は、受検前に口腔洗浄液でうがいを済ませ、間隔をあけて整列します。

尿検査

- これまでは事前の準備と回収を保健委員が行っていましたが、各々が準備と提出をします。
- まず、担任の先生から尿検査容器が渡されたら、名前シールは各自がとって貼ります。
- 実施日には、登校したらすぐにピロティに設置されたクラスの袋に提出します。



■スクールカウンセリングについて■

熊野 正浩先生（臨床心理士・公認心理師、南山会 酒門診療所勤務）が今年度も本校のスクールカウンセリングを担当していただきます。場所は職員室脇の相談室です。

中学生から高校生にかけては、ここところからだが大きく変化し自立が促進される時期です。保健室では、皆さんが大人への橋をわたっていけるよう後押しをしております。このため、本校では、自発的な生徒の相談を受け付けており、原則として保護者の面接は、各々が外部機関のカウンセリングで対応していただく体制となっています。

なお、一人に割り当てられる時間は、希望者の人数によって調整し、約30分から50分になります。あらかじめ、担任の先生、あるいは、小沼先生（音楽）にお申し込みください。時間帯は担当者が調整致します。

以下は、前期の相談予定日です。

5月	5月18日（火）	5月27日（木）
6月	6月1日（火）	6月29日（火）
7月	7月6日（火）	7月20日（火）
9月	9月7日（火）	9月21日（火）

※保健だよりの連載を担当する養護教諭の海老澤恭子です。
公認心理師の有資格者で、特技はマスク作りです。
普段は養護教諭として、皆さんの心身の不調に対応してまいります。
どうかよろしくお願い申し上げます。

