



保健室・相談室便り

平成31年4月号

甲府西高校 保健安全部

入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。新しいクラス、友人そして先生方・・・新しいことの多い4月、期待と不安が交差する季節ですね。新たな挑戦、そして新たな発見を大切に、学校生活をよりよいものにしてほしいと願っています。保健室では、みなさんが心身ともに健康な学校生活を送ることができるよう応援していきます。どうぞ宜しくお願いします。

健康診断が始まります



欠席しないで受けましょう

検診項目	対象者	月 日	時 間
身体計測	全校生徒	4 月 12 日 (金)	8 : 50~11 : 30
内科	1年次生	4 月 18 日 (木)	13 : 10~
	2年次生	4 月 25 日 (木)	
	3年次生	5 月 16 日 (木)	
歯科	1年次生	4 月 17 日 (水)	13 : 10~
	2年次生	4 月 24 日 (水)	
	3年次生	5 月 15 日 (水)	
耳鼻科	1年次生 2・3年次生抽出	6 月 13 日 (木)	13 : 30~
眼科	1年次生 2・3年次生抽出	4 月 22 日 (月)	13 : 00~
胸部レントゲン	1年次生	4 月 16 日 (火)	8 : 55~
心電図検査	1年次生	4 月 16 日 (火)	8 : 55~
尿検査	全校生徒	5 月 14 日 (火)	SHR 前
	要精密検査者	5 月 28 日 (火)	

※健康診断の結果、異常があった場合や再検査が必要な場合は、お知らせします。

なるべく早く医療機関を受診してください。

お世話になる校医の先生方

内科校医 大久保修一先生
 歯科校医 末木俊博先生
 眼科校医 小林江見先生
 耳鼻科校医 露木弘光先生
 薬剤師 幡野 仁先生



<保健室から保護者の皆様へ・・・>

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まり、慣れない環境で緊張や不安などで疲れやすくなります。いつも以上に食事や睡眠等、ご家庭での健康管理へのご配慮をお願い致します。

保健室・相談室便りは本校ホームページでもご覧になることができます。健康管理や、相談室予約などにお役立てください。

保健室を利用するみなさんへ

☆こんな時に来てください

- ・具合が悪くなったときや怪我をしたとき
- ・悩み事や相談があるとき
- ・健康についての本や資料を調べたいとき 等



☆保健室を利用する時のルールは？

- ・急を要する怪我や体調不良時以外は、休み時間に利用しましょう。
相談や話をしたい時には、昼休みや放課後の時間のある時に来てください。
- ・授業中に利用する時には担任の先生か授業の先生に声をかけてから来ましょう。
- ・休んでいる人もいますので、保健室では静かにしましょう。
- ・保健室には飲み薬は置いてありません。必要な場合には自分にあつた薬を携帯するようにしてください。

保健室はみなさんが健康で楽しく高校生活を送れるように、いろいろなサポートを行うところです。一人一人がルールを守っていつも気持ちよく利用できるようにしましょう。

相談室便り

4月号



生徒のみなさん、進級おめでとうございます。昨年度はのべ350件以上の相談室利用がありました。少しでもお役に立てていれぱうれしく思っています。

さて新年度が始まりました。これからのことを考えて、みなさん一人一人が違った思いでスタートを切ったところだと思います。発達心理学ではみなさんの年齢にあたる時期を青年期とくくっています。青年期は「自分ってどんな人物なのか?」「自分ってなんなんだ」など自分を探す時期でもあります。子どもから大人になる変化

の中で、周囲の人と比較し、不安や苛立ちなど気持ちの動揺が著しい時期なのです。多少のイライラや気持ちの不安定は正常な成長と位置づけられますが、必要以上の落ち込みや深い闇が長期に及ぶことはあまり好ましくありません。そんな時はできれば気分転換や周囲に愚痴ることをお勧めします。その一つの対策として、相談室の利用を考えてくれると嬉しいです。相談室での話は当事者の了解なしに相談室以外に漏れることはありません(守秘義務)ので、内容の大小、濃淡にかかわらず安心してご利用ください。

ご家庭のみなさまにも相談室を利用いただけるよう対応していますので、ご家庭で気になる様子やいつもと違った様子などがありましたら、ぜひご連絡ください。取り越し苦労であっても、何かを見直すチャンスになるかもしれません。

相談室では生徒のみなさん一人一人が充実した高校生活を送れるよう支援いたします。相談室のご利用は担任または直接保健室へお伝えください。相談日時を考えたいと思います。相談は随時、受けつけていますが、学校行事や保健室行事と重なってしまうことを考慮して、相談日時の予約をお勧めしています。

【 4月 相談室開室日時 】

11日(木)	14:30-18:00
17日(水)	12:30-18:00
18日(木)	12:30-18:00
22日(月)	12:30-18:00
23日(火)	14:30-18:00
24日(水)	12:30-18:00
25日(木)	12:30-18:00