

保健だより☆えがお

令和3年4月8日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 1

入学・進級おめでとうございます。

春のやわらかな風と花の香りに包まれて、新年度がスタートしました。新しい環境でスタートをするみなさんは、期待と緊張で、心も忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあるかと思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からも、みなさんのことを応援しています。



引き続き実践を！ 新型コロナウイルス感染防止対策

3月末から鳥取県内で感染者が増加しています。今こそ自分自身の身を守るための行動が大切です。新年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防を行いましょう。毎朝の検温をはじめ、手洗いやマスク着用など、自分でできる感染症予防を行い、体調を整えて学校生活を送りましょう。

朝、登校前に必ず確認！

- 家庭での健康観察、登校前の体温測定をすること
- 発熱や風邪症状、においや味の異常がある場合は、無理はしないこと

日常的に気をつけること～自分でできる感染予防！～

- 手指の消毒または石けんによる手洗いを徹底すること（帰宅後、食事前、掃除後、運動後）
- マスクを着用
- 3つの条件（換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声）を回避すること



健康診断について

例年、4月から6月にかけて、定期健康診断を行います。今年は、下記の日程で実施する予定です。検診時に欠席しないよう健康管理に心がけて受けましょう。

【健康診断の目的】

- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心を持つ

定期健康診断日程

日時	検診内容	対象	時間	会場
4月12日(月)	身体計測 視力・聴力	全年次	午前	体育館 校内
4月14日(水)	結核検診	1年次	午後	校庭(レントゲン車)
	心電図検診	1年次	午後	保健室
4月20日(火)	内科検診	3年次	午後	保健室
4月21日(水)～23日(金)	尿検査(1回目)	全年次	朝のうち	回収場所：教室
4月27日(火)	内科検診	2年次	午後	保健室
5月11日(火)～13日(木)	尿検査(2回目)	全年次	朝のうち	回収場所：教室
5月13日(木)	歯科検診	全年次	午前	保健室
5月21日(金)	内科検診	1年次	午後	保健室
5月25日(火)	眼科検診	1年次+α	午前	保健室

※新型コロナウイルス感染症の対応で変更する場合があります。その際は、後日連絡をします。

※健康診断を受ける際は、マスクを着用し、密にならないようにしましょう。

※健康診断をきっかけに、自分の生活を振り返ってみましょう。

お世話になる専門機関の先生方を紹介します！

- 【学 校 医】 大津 千晴 先生（石田医院）
- 【学校歯科医】 宮田 弘子 先生（宮田歯科医院）
- 【学校眼科医】 井出 直宏 先生（鳥取市立病院）
- 【学校薬剤師】 井上 千晶 先生（はまむら薬局）



毎日GOODな自分であるために…

これから始まる学校生活をより充実したものにす
るためには「健康」でいることが大切です。コロナ
禍の今だからこそ、健康でいるためにはどうしたら
よいのかをしっかりと考えて欲しいと思います。そこ
で、「健康を支える3つの基本」をお伝えします。

健康を支える 3つの基本！



①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄
養・バランスのよい食事・適度な
運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。
生活リズムを整え体の免疫を高めるこ
とも予防につながります。

③心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる
時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

【保健室からのお知らせ】

独立行政法人

スポーツ振興センターについて

学校の管理下でケガをした場合、災害共
済給付制度を使うことができます。

例えば、授業中のケガ、部活動中のケガ、
休み時間のケガ、登下校中のケガなど。総
医療費 5,000 円（自己負担3割の場合、支
払いが 1,500 円）以上が対象です。申請に
ついては、専用の
書類があるので、
保健室に声をかけ
てください。



慣れない環境でドキドキのあなた

新しい学校や慣れないクラスで「ドキドキする…」
という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を
少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込ん
でいく』という経験はまだたくさんあります。進
学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。
将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、
今から徐々に慣れていきましょう。きっと1年後も「そんなこ
とがあったなあ…」と笑って振
り返ることができます。



保健室の ひとりごと



あなたにとって、学校はどんなところですか？ 学習や部活動、行事など様々なことを
頑張るところ。たまにはホッと息抜きをしたり、友だちと楽しい時間を共有したり…。
時には、悩んだり、悔しい思いをしたりすることもあるかもしれません。

そして保健室の目標は？

保健室では、みなさんがからだも心も健康でいられるようにサポートします。また、高
校卒業後も、みなさんが自分で健康を守っていけることを目指します。そのための知識を
伝え、健康を実感してもらうよう頑張っていますので、よろしくお願いします。