

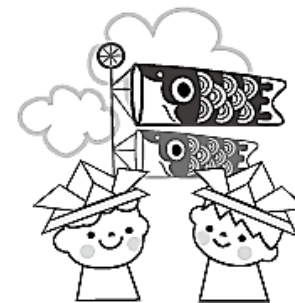
# ほけんだより

## 5月

西尾東高校  
H26. 5

新年度がはじまり、1カ月がたちましたね。4月は新たなことが多く疲れを感じていた人も多いのではないのでしょうか。

保健室でも睡眠が十分にとれていなかったり、気づかないうちに疲れがたまり体調不良を訴える人が目立ちます。疲れた時は睡眠を早めに取りなど、体調管理を優先しましょう。



### 相談できます

みなさんが体のことや人間関係のこと、将来のことなどいろいろなことで悩んだり、不安になった時に保健室では相談ができます。気軽に話にきてください。また、今年度もスクールカウンセラーが来校します。スクールカウンセラーの来校日と利用方法は次のとおりです。

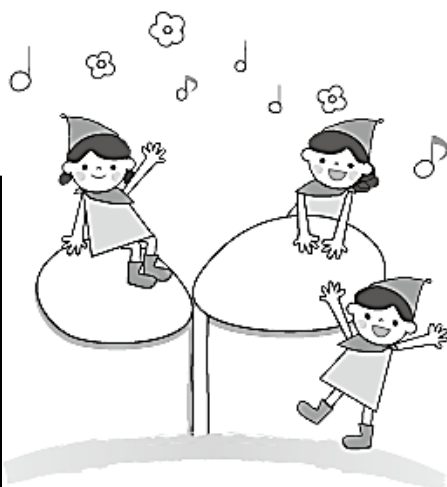
#### ◆スクールカウンセラー紹介◆

松本 一穂（まつもと かずほ）先生

去年から西尾東高に来ていただいています

#### ◆スクールカウンセラー来校予定日◆

5月20日（火）	8時30分～16時30分
6月24日（火）	10時00分～18時00分
7月15日（火）	10時00分～18時00分
9月 9日（火）	10時00分～18時00分
10月28日（火）	10時00分～18時00分
12月 2日（火）	10時00分～18時00分
12月16日（火）	10時00分～18時00分
1月27日（火）	10時00分～18時00分
3月 3日（火）	10時00分～18時00分



#### ◆利用方法◆

- ・相談は予約制です
- ・担任の先生または保健室へ申し出てください
- ・相談時間は原則授業時間以外
- ・相談場所は教育相談室です

### 健康診断継続中です

定期健康診断のねらいは自分の体を知ることと、学校生活を送るうえで支障がないかどうかを調べることです。

なお、検査等で病気の疑いや精密検査が必要になった場合は通知をしますので、早めに受診し「受診報告書」を提出してください。

#### ●健康診断今後の予定●

検査項目	対象者	日時	目的	注意事項
尿検査（再）	該当者	5/14(水) 予備日 5/27(火)	腎臓疾患 糖尿病	
内科検診	全員	5/22(木)3年生	栄養状態 脊柱側弯 心臓疾患など	◎事前に問診をします
耳鼻科検診	1年生、 2・3年生 の一部	6/11(水)、13(金) 5、6限目	耳鼻咽喉疾患	◎事前に問診をします ◎1年生は全員、2・3年生は問診から抽出した生徒のみ対象 ◎耳垢をとっておきましょう
歯科検診	全員	6/12(木)、19(木) 1～3限目	う歯・歯周疾患 不正咬合・歯列 顎関節	◎1年生のみ事前に問診をします ◎口の中をきれいにしておきましょう

○学校で検診を受けない場合は、個人で医療機関での検査を受けてもらうことがあります  
○わからないことは、保健室へ聞きにきてください

#### ●内科医・長谷先生より・・・●

アトピー性皮膚炎や乾燥肌の症状が増えています。肌の乾燥やかゆみが気になる人は、次のことに注意しましょう。

〈入浴時〉

- ①ナイロン製タオルの使用を避けること
- ②体を洗うときは、液体のボディソープより固形石けんを使用する。  
また、石けんは泡立てて手で洗うこと
- ③石けんを使うのは、3～4日に1回程度でよい

〈衣服〉

- ①ヒートテックは、衣服と肌の間に熱がこもり乾燥を増長させるので、通気性のいい下着を着けた方がよい（綿・絹など）

