



# 保健だより



2024. 4月8日  
五所川原第一高等学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新学期の始まりです。新しい場所、新しいお友達や先生、HRにわくわくしている反面、不安を抱いている人もいるのではないのでしょうか。

一年生のみなさんは、何もかもが新しく不安だと思いますが、「焦らず」「ゆっくり」「少しずつ」慣れていってください。2・3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。環境が変わると緊張や気疲れで、疲れが出やすくなります。疲れた時は、ゆっくり休みリラックスできる時間を作りましょう！

さて、保健室の体制も新しくなったので自己紹介します。

4月から保健室と保健委員会を担当する成田遥(なりたはるか)です。

保健室でみなさんの心と体の健康を支えられるよう、頑張っていきたいと考えております。



では、年度始めということで、保健室の利用の仕方を理解し、有効に利用していただければと思います。1年生のみなさんはオリエンテーションでも説明しますが、こちらでも確認してください。

### ◎保健室を利用したい時

- ・HR担任か教科担当の先生に話し、職員室に行って症状を伝えてください。
- ・HR担任がない場合は学年の先生に、学年の先生もいない場合は職員室の先生に話してください。
- ・職員室で検温し、『保健室利用カード』に記入をしてもらい、指示に従って保健室に来てください。

## 保健室利用ルール

- ① 状況に合わせて処置を決めるため、症状を具体的に話すこと。『保健室来室記録』にきちんと記入する。
- ② 静かに休むこと。  
(私語が多い、携帯電話を使用するなどの休息に値しない行為があれば、学年に報告します。)
- ③ 利用後、保健室利用カードをクラス担任の先生か学年の先生、授業中であれば教科の先生に渡してください。

◎みんなが安心して保健室を利用することができるように、ルールを  
しっかり守って利用してください。

### 🌸 カウンセリングについて 🌸

本校では月に1~2回カウンセラーの先生が来校します。相談をしたい、悩み事を聞いてほしいなど、どんな内容でも良いです。カウンセリングを受けたい人は、保健室にある「カウンセリング募集箱」に募集するか、担任の先生、支援の先生に伝えてください。カウンセラー来校日は、毎月の「保健だより」で記載します。



OHR  
○名前  
○相談内容(任意、書かなくても良い)  
などを紙に書いて箱に入れてください。

🌸 4月のスクールカウンセラー来校日 🌸

○4月18日(木)

