



保健だより



2026年4月7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年生も新しい教室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、休みの日に積極的にリラックスできる時間を作りましょう！（登校日はちゃんと登校してきてくださいね🌸）

🌸 保健室にいる私の自己紹介 🌸

保健室にいる成田 遥(なりた はるか)です 🌸
好きな食べ物・趣味など・・・
チョコレート🍫、梅、お寿司・韓国ドラマ鑑賞・お菓子作り！

これからみなさんの体の不調や心のケアを精一杯支えたいと思います。
在校生も引き続きよろしく願いいたします。

さて、ここで保健室の利用についてお話しします！

◎ 保健室を利用したい時

- ・ ホームルーム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担任がいない場合は学年の先生に、学年の先生もいない場合は
職員室にいる先生に話してください。

※基本的に職員室・保健室で熱を測った時点で 37.5 度以上ある場合は担任の先生と相談した上で早退になります。それ以下であっても状況に応じて対応します。

また、保護者が迎えに来るまでは保健室かカウンセリング室(感染症が疑われる場合)で待機します。

保健室利用のルール

- ①状態に合わせて処置を決めるため、症状を具体的に話すこと。
- ②静かに休むこと。(私語が多い、携帯電話を使用するなど、休憩^{きゅうけい}する気がない場合は、退室してもらいます。)
- ③利用後、担任の先生や学年に教室に戻ることを伝えてください。
- ④保健室では、薬は出せません。必要な場合は病院でもらいましょう。
- ⑤利用時間は基本1時間です。体調が治らない場合は、早退か相談したうえで再度休養します。

《今後の予定》保健に関すること

4月7日(火)・・・🌸入学式🌸

4月9日(水)・・・1・2・3年(身体測定・歯科検診) 歯磨きを忘れずに！

4月14日(火)・・・内科検診※14日の内科検診の時は、学校指定のTシャツを着用してくるよう
に！

4月16日(木)・・・1年生のみ(結核検診(レントゲン検査)・心電図検査)無地の白Tを着てくるよう
に！

尿検査1回目

4月30日(木)・・・耳鼻科検診 耳掃除をしてくるように！

5月8日(木)・・・尿検査2回目(1回目で出せなかった人)

と、忙しくなります。ご協力をお願いします m(_ _)m

🌸 カウンセリングの日 🌸 (悩んでいる生徒・相談事など、聞いてほしい生徒は担任の先生や保健室まで)

4/17

です。