



令和7年4月7日  
五所川原農林高等学校  
保健室

新年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しい学年になり、気持ちも新たに今日の日を迎えているのではないのでしょうか。  
学校生活もふだんの生活も『健康』が一番の基盤となります。この一年間を心身共に健康で楽しく過ごせるよう、保健室からみなさんの心と体の健康づくりをサポートします。どうぞよろしくお祈りいたします！



\*\*\*\*\*

# 健康診断が始まります

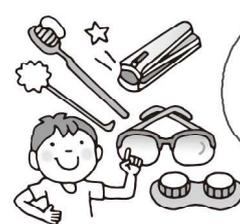
自分のからだの状態をよく知ろう！

各検診のくわしい  
内容や方法は保健だよりや  
HR担任からお知らせします

日 時	検診名
4月 9日 (水) 9:00	身体測定
4月11日 (金) 8:55	尿検査①
4月16日 (水) 13:30	眼科検診(1年)
4月17日 (火) 9:00	歯科検診①
4月18日 (金) 9:00	歯科検診②
4月21日 (月) 8:55	心電図検診(1年)
4月23日 (水) 8:55	尿検査②
4月24日 (木) 13:30	結核検診(1年)
5月 9日 (金) 8:55	尿検査③
5月13日 (火) 10:40	耳鼻科検診(1年)

9日は身体測定があります！  
・メガネを忘れずに持ってくること！  
・コンタクトレンズはつけてくること。  
・女子は測定に適した髪型をしてください。ポニーテール、おだんご結いは禁止です！

健康診断を正しく受けるために



当日(または当日まで)に気をつけること

- 歯みがきをていねいにしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- 決められた服装があれば忘れずに
- 耳そうじをしておく  
(傷つけないように注意)

## お知らせ

### 災害共済給付制度 についてのお知らせ

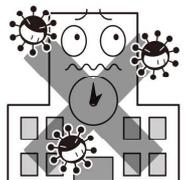


学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。



こんな病気に  
かかったときは  
出席停止です

例  
インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱(プール熱)、コロナ、流行性結膜炎(はやり目)など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数を休みしてもらいます(出席停止)。お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

はじめまして!

# 保健室ってこんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
**成田 みどり** です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願いします。

## だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体  
調の具合によって、  
順番通りに対応で  
きないときがあり  
ます。

思いやりの心で  
協力をお願いします!



## いつ使う?

こんなときは  
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい



## どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



友達や先生に伝えてから  
来室するときは

何も言わずにいなくなると、  
周りのみんなが心配します。  
友達は先生が来たら教えてね。

からだの状態や  
ケガのことを教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情  
報でどんな手当てをするか判断します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人  
がいるかもしれません。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触ら  
ず、使ったら元の場所に。



自分の**体**に

耳を傾けて

体の機能をコントロールする  
自律神経が乱れ  
体調をくずしやすい!!

春は過ごしやすいというイメージ  
がありますが、意外と体調を崩し  
やすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、  
体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したり  
ストレスを感じる場面が多くなる



最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる  
人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。  
明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかり取る

