

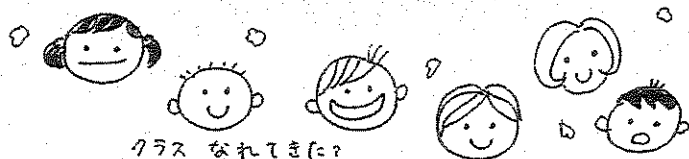
# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校  
No. 2  
2016.4.18



桜の花は散ってしまいましたが、今度は中庭の藤棚に薄紫色の花がこぼれるように咲いています。輝くような若葉が校内に溢れる季節になりました。新入生の初々しい制服姿も少しずつ馴染んできたような気がします。今週は、クラス写真撮影(2・3年生)、自治会選挙、健康診断、体力テストと日替わりで行事が目白押しです。

疲れも出てくる頃ですが、欠席のないよう体調を整えて、行事を楽しんでいきましょう。



## 4月21日(木)は

### 発育測定・視力検査・聴力検査・内科検診・歯科検診です!

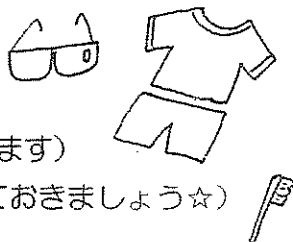
今週木曜日に、皆さんが楽しみ(?)にしている健康診断があります。皆さんは若いので「健康」ってあまり意識していないかもしれませんが、たまには自分の体を見つめて確認してみましょう。「1年間でどれだけ成長したかな?」「身体に変わったことはない?」「あなたにとっての健康は保たれていますか?」そんなことを意識しながら健康診断を受けてください。

#### ☆当日の流れ

1限:授業 2限:自治会認証式 3限:HR で実施方法説明。健康診断票の配布・記入。その後準備、昼食、更衣をして13:00から一斉にスタート。

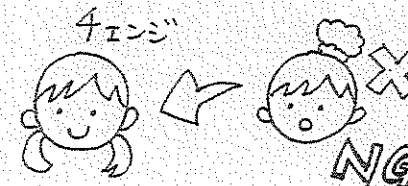
#### ☆忘れてはいけないもの

- \*体操服上下(体重は半袖、ハーフパンツで計測します)
- \*メガネ・コンタクト(使用者はつけたままで視力を測ります)
- \*歯ブラシ(歯科検診は昼食後です。歯をきれいに磨いておきましょう☆)



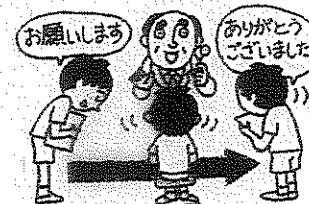
#### ☆気をつけること

- 身長を測りやすい髪型にしておくこと。  
おだんご頭は、身長を正確に測れません。

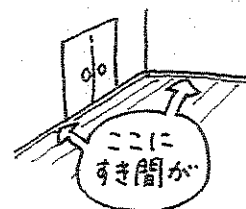


- 翌日22日(金)は体力テストです。体力テスト結果を記入するカードに身長と体重を記入する欄がありますので、各自測定結果を覚えておきましょう。

- 検診を受ける時や終わった時には、お医者様や係の先生に気持ちの良い挨拶をしましょう。礼儀として大切なことです。また次の人への合図にもなります。



柔道場も  
要注意!



- 体育館は、床と壁の間に隙間があります。健康診断票をその隙間に落としてしまう人が毎年います。二度と取り出せないなので、誤って落とさないようくれぐれも注意してください。



### しんどい気持ちをひとりで抱えないでね



4月は、色々なものがきらきらと生命力に溢れ、眩しく感じられるものです。新学期がスタートし、気持ちも新たにやる気に満ち溢れた人もいることでしょう。そんな中、「なんだか自分だけまわりについていけない」「みんな、賢そう、楽しそう、順調そう」「こんな不安なのは自分だけかな・・・」と家に帰ると暗い気持ちになってしまう人はいませんか。大手前の多くの方はあまり自分のしんどさを表面に出さないで、こんな風に悩んでいるのは自分だけじゃないかと思いついて入る人もいますよ。

ひとりで不安を抱えてしんどい時は、保健室の先生やスクールカウンセラーに話しに来てください。ゆっくり話をしているうちに、気持ちが整理されてくることもありますよ。

本校にはスクールカウンセラーの先生は2人いて、月に1度ずつ来校されます。カウンセラーとお話したい人は予約が必要です。保健室へ申し込みに来てください。

#### 4月・5月の来校日

- 伊藤やよい カウンセラー 4月19日(火)
- 桶谷千晶 カウンセラー 4月22日(金) 5月13日(金)

保護者の方も相談することができます。ご希望があれば、お電話で保健室(元木)までご連絡ください。

# 保健室を紹介します

廊下

大手前高校には養護教諭が2人います。こころや体がしんどくなったときには保健室をのぞいてみてください。

担架は、本館4階の1号エレベーター横にも設置しています

## 廊下側 出入口

ここで上靴を脱ぎ室内スリッパに履き替えます。上靴に名前ちゃんと書いてますか？年に3回位履き間違え事件が起きます。

## こころのお薬

生徒に人気の小箱。保健室に寄ったら引いてみて。ガチャポンケースから出てくる「お言葉」は、今のあなたの心に不思議としくりますよ。自分に喝！を入れたい人向けもあります。

## 計測コーナー

男子生徒が好きな身長計。朝測る方が夕方よりもちょっと高いですよ。体重と身長バランスを調べる肥満度計測器もあります。

## 本コーナー

体の仕組みを知りたい人はこちらの棚を見てね。

本校には3台あります

## 知っておこう・確認しておこう AED設置場所

- ① 体育館1F外 東側壁面  
体育館に向かって右側
- ② 体育館2F フロアー入口
- ③ 本館4F  
1号機エレベーター横

担架

体重計  
座高計  
身長計

スリッパ入れ

体組成計  
体脂肪や筋肉量が測れます。

視力計

本棚

メッセージの小箱  
先輩からの秘密のメッセージが入っています。

車椅子

校内外で倒れた人を助けにたまたま出勤します。

## 中庭側出入口

グラウンドでの行事時や緊急の時のみ使用します。

救急セット

手洗場

うがいはこちらで。

## 手当記録コーナー

まずはここで主訴を聴きます。来室カード（内科は白い用紙）に体温を測りながら記入しましょう。けがは青い用紙に記入。

## 本コーナー

心が疲れた時に読みたい本がいろいろあります。手にとってみて。

本棚

## 足洗場

すり傷は汚れが残らないよう、徹底的に流水で洗うこと。高校生になっても、みんなよくコケます。

冷蔵庫

洗濯機

流し

明るく開放的な広～い窓。今、窓からは薄紫色の藤の花がやさしく揺れているのが見えます。季節ごとに、桜、サツキ、ツツジ、新緑が目を楽しませてくれます。

大川 香理  
養護教諭

荒木 千貴子  
養護教諭

執務机

## ソファコーナー

ゆっくり話をしたい時はソファに座ってお話しましょう。言葉に出してみると、気持ちがちょっと楽になりますよ。

## 製氷機

けがした時や、頭を冷やす時にお世話になります。ソファに座って話をしていると、ガタン！と氷ができる音に、皆びっくりします。

アイシーク  
甲

## ベッドルーム

カーテンで仕切ったベッドが3台あります。合い言葉は「睡眠不足は自宅で解消しましょう」

中庭