

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校
No. 1
2023年4月

かしこいからだ と タフな心を

新しい生活の始まり

新学期が始まり1週間ほどが経ちました。新しい学校、新しい教室、新しいクラスメートに少しずつ慣れてきましたか？この3年間コロナ禍で様々な制限のある中、たくさんの我慢をしてきましたね。これからは少しずつ元のような生活に戻っていくことを期待しましょう。マスクの着用も、自己判断となります。顔半分だけで相手の感情を読み取ろうと過ごしてきた日々。これからは思いっきり顔の表情筋を使ってのびのびと気持ちを伝えあえるといいなと思います。すぐにマスクを外さない人もいると思いますが（まだまだ花粉の季節も続きますしね）、それぞれの状況に応じた判断でお互いを尊重しながら過ごしていきましょう。

制限緩和といっても・・・油断は禁物です。次のことを心掛けながら過ごしましょう。

1
体調チェック

体調、大丈夫？

- 発熱や風邪症状があれば無理をせず休もう。

2
状況に応じてマスク

- 換気が難しく密になる状況の時は、マスク着用が推奨されています。
- マスクの予備をカバンに入れておくとういでしょう。

3
手洗い
アルコール消毒

- 手洗いや消毒の習慣は続けましょう。

4
食事のマナー

- 向かい合って大きな声でしゃべりながらの食事は控えましょう。
- 向かい合う時は、1m程度の距離をとりましょう。
- お弁当のおかずの交換、ドリンクの回し飲み、コップの共用は控えましょう。

5
換気

- 空気の流れをつくりましょう。
- 対角線上の窓を開けると換気がスムーズです。

来週は健康診断 WEEK!

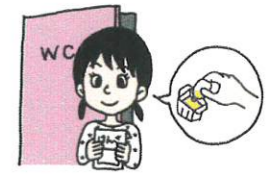
年に1度の健康診断。病気の早期発見・対応のための大切な機会です。自分の体のことを知ることで、健康に目を向けるようにしましょう。

■ 検尿(全校生徒対象) 4月18日(火) (予備日19日) ■

●検尿では何を調べるのかな？

- 蛋白・潜血 →腎臓機能に異常がないか、尿路感染症や尿路結石などの病気がないか。
- 糖 →糖尿病がないか。などを調べます。

- 採尿容器、名前シールなどを17日(月)終礼で配布します。
- 18日(火)の朝一番の尿を家で採尿。朝のSHRで担任が回収します。
- 8:40以降に遅刻してきた人は、直接保健室に提出(9:55までに)。



<p>●前日は</p> <p>ビタミン剤、ジュースなどは飲まない。寝る前に必ず排尿しておく。 容器をトイレに置いておくなど翌朝忘れない工夫を。</p>	<p>●当日は</p> <p>朝起きたらすぐに トイレへGO! 動いたり飲食した後は、尿に蛋白質が混ざることがある</p>	<p>●尿の取り方</p> <p>最初の尿は捨て、中間尿をとる。出始めの尿には尿道口周囲の雑菌や分泌物が混じっている</p>	<p>●今回生理の人は</p> <p>2次検査(5/11)に提出</p> <p>毎年、せっかく採尿したのに家に忘れてくる人がいます。採尿容器に名前のシールを貼り袋に入れたらすぐにかばんの中へ!</p>
---	--	--	--

■ 全校一斉健康診断 4月20日(木)午後 ■ この日に行うのは以下の項目です

身長 体重 視力 聴力 (1・3年のみ) 内科検診

- メガネ・コンタクト、ハンカチ(視力検査時に目を覆うのに使用)を忘れずに。
- グループごとに検診会場を回ります。詳細は、教室掲示のプリントを読んでください。

スクールカウンセラー来校日

新学期が始まって不安や悩み事がある人はいませんか？一人で抱え込まずにお話してみませんか。保護者の方も受けることができます。申し込みは保健室(元木)まで。

◎ 桶谷千晶カウンセラー
4月24日(月)13:00~17:30

◎ 花井洋子カウンセラー
5月2日(火)12:00~17:00

保健室を紹介します



大手前高校には養護教諭が2人います。心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。

廊下

トイレや手洗いの石鹸、アルコールは保健室で補充。少なくなってるなと気づいた人が補充に来てくれます♡

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。4~5月は1年生の上靴はピカピカですが、学校に馴染むとともに上級生と上靴汚れの区別がつかなくなってきます。

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。

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、今の自分の心に不思議とじっくりくると評判です。自分に喝！を入り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。

担架



スリッパ入れ

救急処置セット

手洗場

整理棚

整理棚

うがいはこちらで。

山崎 博美 養護教諭
嬉しい事も悲しいことも皆で共有していきましょう。よろしくお願いします。



身長計
体重計

診察台

体組成計
体脂肪や筋肉量が測れます。

手当記録コーナー
まずはここで主訴を聴きます。入室カード(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。

元木千賀子 養護教諭



しんどそうに保健室に来た子が教室に戻る時には笑顔になっていると、とても嬉しい！私も元気をもらいます。

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」

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。

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

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、気持ちが整理できてちょっと楽になりますよ。

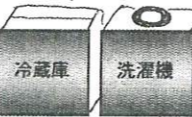


車椅子

校内外で倒れた人を助けに時々出動します。

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が大切。保健室に来る前にもう洗ってから来ましょう。



流し

製氷機

けがした時や、頭を冷やす時に活躍する氷。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。

本校にはAEDが2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北側壁面
グラウンドから体育館に向かって左側
- ② 本館4F
エレベーター1号機横

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。

明るく開放的な広～い窓。窓からは四季折々の花々がきれいに咲いているのが見えます。今年は藤やつつじが咲くのが早いです。これからは中庭の新緑が目を楽しませてくれます。

中庭

