



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年4月

本校への入学・進級おめでとうございます

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも遠慮せず、気軽に来てくださいね。

◇保健室の利用について◇

・・・みんなの保健室。ルールを守ろう・・・

- ◎原則として、保健室は学校での急病やけがなどの「一時的な応急処置」を行うところです。
- ◎どうしても具合が悪いときには、まず職員室に行き、担任の先生または学年の先生に症状や状況を話してください。保健室に行く必要がある場合には「保健室利用願い」を書いてもらってきてください。
- ◎急を要さない場合は、できるだけ休み時間に来ること。
- ◎飲み薬をあげることはできません（自分に合う薬があればカバンの中に用意しておきましょう）。
- ◎休養できるのは、原則1時間です。休んだあとは布団や毛布をもとに戻しましょう。
- ◎心や体のことで悩みがあるときは、ささいなことでも相談にきてみてください。

緊張・不安で寝付けないうあなたへ

誰かに相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！という夜もあるでしょう。

お風呂のタイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。

健康診断・環境衛生検査等でお世話になる先生方を紹介します

みなさんが健康、安全な学校生活を送れるようお手伝いします。

どうぞよろしくお願いします。

学校医	いしかわ ちから 先生 石川 主税 先生	太田病院
学校医	おない えいこ 先生 尾内 映子 先生	ひたちの中央クリニック
学校医	いしだ まこと 先生 石田 良 先生	くぼたクリニック
学校歯科医	おおもり しょうえい 先生 大森 翔英 先生	大森歯科・口腔外科
学校薬剤師	やなぎばし ゆうこ 先生 柳橋 裕子 先生	大島薬局

4月から、定期健康診断を実施します。

健康診断は、自分の健康状態を知る上でとても大切です。各健診の日程については随時お知らせしますので、忘れずに受診しましょう。



スクールカウンセラーって？

本校には、今年度も、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんが来てくださいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれます。

「こんなこと相談してもいいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聴いてくださるので、時間を決めて約束しましょう。

【本校のスクールカウンセラー】 おかもと ようこ 先生
岡本 洋子 先生

5月の来校日 ※時間はいずれも8:40～11:40（1校時～3校時）

5/2（金）、16（金）、29（木）

～～希望する場合は担任の先生や保健室まで 声をかけてください～～



手洗い、咳エチケット、換気等の 感染症予防を徹底しましょう

現在、全国的に「百日咳」の感染が拡大しています。百日咳と診断された場合は、出席停止扱い（特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで）となります。その他の感染症予防のためにも、基本的な予防対策の再確認をお願いします。