

# ほげんだより

令和6年4月17日(木)  
札幌南陵高校保健室  
NO.2

明日・4月18日(金)の1校時は…

## 二計測・視力検査・聴力検査です！

- クラスごとに検診の動きが異なりますので、自分の動きを確認してください。
- 検査が終わったら、友達を待たずに次の検診会場へ移動してください。

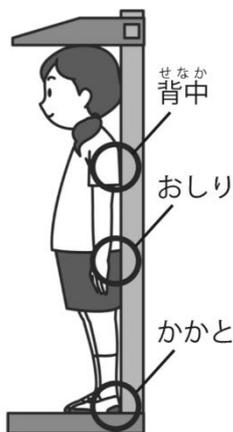
1年1組	1年2組	2年1組	2年2組	3年1組	3年2組
聴力検査 (会議室)	聴力検査 (会議室)	二計測 (体育館)	二計測 (体育館)	視力検査 (HR教室)	視力検査 (HR教室)
↓	↓	↓	↓	↓	↓
二計測 (体育館)	二計測 (保健室)	視力検査 (HR教室)	視力検査 (HR教室)	二計測 (体育館)	二計測 (体育館)
↓	↓	<b>移動中はおしゃべりしない (聴力検査ができません)</b>		↓	↓
視力検査 (HR教室)	視力検査 (HR教室)			聴力検査 (会議室)	聴力検査 (会議室)

### <計測についてのお願い>

- 女子は、おだんごやポニーテールなどの髪型は避けてください。(身長が測りにくいいため)
- めがねを持っている人は、普段あまり使っていないなくても必ず持参してください。
- コンタクトレンズを使用している人は、必ず装着してください。

### <計測のコツ>

#### 身長



背中・おしり・かかとを柱につけて、背筋を伸ばす

#### 体重



体重計の真ん中に乗って、じっとする

#### 視力



斜視器を目に押し当てず、目を細めて見ない

# 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。  
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

## 原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？  
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



## 自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。保健室でもアドバイスします。



## 次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

## 感染症と診断されたら、必ず学校に連絡してください！

学校での感染症流行を防ぐために、感染症に罹患した生徒は「出席停止」となり、法律で定められた期間をお休みしてもらいます。通院以外は自宅で過ごすようにお願いします。

### 出席停止になる感染症の例

- 季節性インフルエンザ ○新型コロナウイルス感染症 ○麻しん（はしか）
- 風しん ○百日咳 ○水痘（水ぼうそう） ○流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- 咽頭結膜熱（プール熱） ○髄膜炎菌性髄膜炎 ○結核

※これらの他にも出席停止になる感染症があります。学校に確認してください。

## Let's コミュニケーション☆ その1～挨拶～

挨拶は、挨拶された相手が、あなたから存在を認められていると感じることができる、大切なコミュニケーションです。もし、自分の近くにいる友人が挨拶をしてくれなかったら、どう感じるでしょうか。相手は自分のことが嫌いなのかな、無視されているのかな…と、不安な気持ちになりませんか。

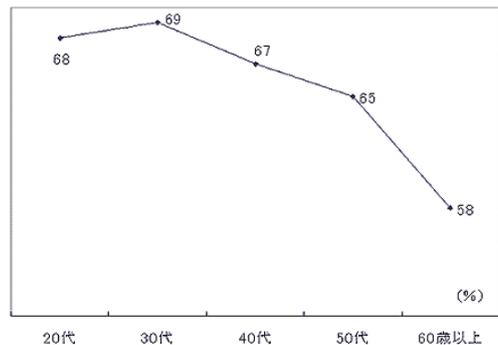
世の中にはいろんな人がいます。中には、気の合わない相手や、苦手だと感じる相手もいるでしょう。話しにくい相手でも挨拶をすることで、不快な思いをさせずに済みます。



～時間に見合った挨拶を選ぼう～

「おはよう」はその人のライフスタイル、「こんばんは」は日の入りに影響されるようです。時間に見合わない挨拶は、相手に違和感を持たせてしまうかもしれません。午前9時頃までは「おはようございます」、辺りが暗くなったら「こんばんは」、それ以外は「こんにちは」が無難でしょう。

10時の「おはようございます」：よい



出典：NHK 放送文化研究所ホームページより

※昨年度は感染症の知識について定期的にお知らせしました。今年度は、人間関係をよりよいものにするためのヒントを一緒に考えていきましょう。【参考図書：『なぜなぜ会話ルールブック』、合同出版、藤野博・綿貫愛子著】