

# ほけんだより

令和6年4月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

上尾橋高校のみなさん、入学・進級おめでとうございます♪新しい先生、新しいクラスの友だちとの生活に少しは慣れましたか？上尾橋高校の生徒は「コミュニケーションが苦手だ」と思っている人が多いのですが、コミュニケーションは「話すこと」だけではありません。「おはよう」「こんにちは」「さようなら」「またね」「ばいばい」などのあいさつもコミュニケーションの一つだし、人の話を「聞くこと」もコミュニケーションをとる上ではとても大切なことです。自分は話しかけるのが苦手だという人は、まずは勇気をもって、「おはよう」「またね」とあいさつをしてみましょう。また、「自分はコミュニケーションが得意だ！」という人は、相手の気持ちを考えながら、話を聞く練習をしてみましょう。1年生で、「自分は人と話をするのが苦手だ、うまくできない」と思う人には、キャッチアップタイムのアクティブコミュニケーションがお勧めです。



## 健康診断

## こんなことを

始めます 調べます



### 身長 体重

#### 身体計測

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

### 目

#### 眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

### 耳・鼻

#### 耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

### おしっこ 検尿

おしっこに病気のサインが  
隠れていないかな？

朝いちばんの  
おしっこを  
とってください！

### 骨 関節

#### 運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？  
※事前アンケートで、自覚症状がある人のみ

### 歯

#### 歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

### 心臓 肺

#### 内科検診

からだの中の病気はないかな？

小さな心臓の音を正確に聞くために、聴診器を肌に当てる必要があります。下着はつけたままで大丈夫ですが、先生の前に座ったら、体育着を少し上へ上げてください。なお、背中での聴診の時には、先生が体育着を上へあげることがあります。



## みなさんの心と体の健康を守る「チーム上尾橋」

### 学校医や学校薬剤師の先生方



内科	佐川内科小児科医院	佐川 圭助 先生
歯科	池田歯科医院	池田 和男 先生
眼科	上尾ふれあい眼科	関口 悟子 先生
耳鼻科	Ageo town クリニック	本間 利生 先生
学校薬剤師	日吉薬局	日吉 喜美子 先生

健康診断や、環境衛生検査でお世話になります

## ~~困ったときには聞いてみよう!~~

みなさんは毎日の生活の中で、自分のこと、友だちのこと、家族のこと、好きな人のこと、勉強のこと、進路のこと、SNSトラブルなどで、どうしていいかわからずに困った経験はありませんか？ そんな時、誰かに聞いたり相談したりすることで、問題が解決したり、気持ちが軽くなったりするので、困ったときには身近な人に相談してみましょう。上尾橋高校の中には、相談先がいろいろあります。

### 相談先1 専門家

スクールカウンセラー(SC) 福本 美幸 先生  
スクールソーシャルワーカー(SSW) 金 潤実 先生

※相談してみたいと思う人は、担任の先生が保健室に申し込んでください。(予約制です)利用できるのは、原則として昼休みか放課後です。保護者も相談できますので、担任や保健室にご連絡ください。



### 相談先2 先生等

担任の先生や、学年の先生、教科担当や部活動の顧問など、上尾橋高校にはたくさんの先生方がいます。担任の先生はもちろんですが、自分が相談しやすい先生に話してみるのもよいと思います。また、学校で必要なお金や手続きなどで困ったときには、事務室にも相談してみましょう。



### 相談先 保健室

ケガや体調不良の時はもちろん、友だちトラブルや家族の悩み、恋人との関係、アルバイト先でのトラブルなど、誰に相談したらいいかわからないときには、ぜひ保健室に来てください。また、ほけんだよりの裏面には、心の健康について書いてあります。字が多いかもしれませんが、少しずつ読んでみてくださいね!



※これ以外にも、1年生は結核検診(X線直接撮影)と心臓検診(心電図検査)があります。検査当日に学校をお休みしたり、尿検査の検体を忘れてしまった場合には、後日自分で病院に行って結果を提出してもらうことになります。特に内科検診や1年生の結核検診・心臓検診については、学校行事の参加に制限がかかることもあるので、必ず受けるようにしてください。