



## 保健室だより No.6

山形東高等学校  
保健室  
令和7年3月17日

さて、今年度もいよいよ終わりですね。今年度はどんな年でしたか。そして、来年度はどんな年にしたいですか。

4月になると、新入生を迎え入れたり、新しいクラスになったり、大きく環境も変わりますし、次々に新年度の行事があり忙しくなります。今のうちから、生活を見直して、体調を整え、新年度に向けて準備を進めていきましょう。

### 令和7年度定期健康診断日程（予定）

月日	曜日	開始時刻	終了時刻	対象	項目	実施者
4月10日	木	9:00	12:30	1年次	心電図	市医師会健診センター
4月15日	火	13:00	15:30	3年次	内科検診-1	川島祐彦先生
4月16日	水	9:00	11:00	全校生徒	身体計測	全職員
4月16日	水	9:00	11:00	2年次	貧血検査-1	市医師会健診センター
4月17日	木	8:00	9:50	全校生徒	尿検査-1	市医師会健診センター
4月21日	月	13:00	15:00	1年次	貧血検査-2	市医師会健診センター
4月22日	火	14:00	15:30	該当者	心電図精検	市医師会健診センター
4月24日	木	9:00	12:00	1年次	胸部レントゲン	やまがた健康推進機構
5月7日	水	9:00	11:00	1年次	耳鼻科検診-1	窪田俊憲先生
5月8日	木	8:00	9:50	該当者	尿検査-2	市医師会健診センター
5月14日	水	9:00	11:00	3年次	耳鼻科検診-2	窪田俊憲先生
5月15日	木	9:00	10:30	全校生徒	眼科検診	大村真先生
5月21日	水	9:00	12:00	全校生徒	歯科検診-1	太田貴志先生 齋藤利明先生
5月22日	木	13:00	15:30	2年次	内科検診-2	根本元先生
5月27日	火	13:00	15:30	1年次	内科検診-3	川島祐彦先生
5月27日	火	8:00	9:50	該当者	尿検査-3	市医師会健診センター
5月28日	水	9:00	11:00	2年次	耳鼻科検診-3	窪田俊憲先生

## 探究活動から

2 年次の生徒が探究活動でカウンセリングに関するチラシやセルフモニタリングシートを作りました。自分のことって、わかっているようでわかっていないときもあるものです。そんな時には、このセルフモニタリングシートを使って、自己を振り返ってみてはいかがでしょうか。興味のある人は保健室に来てください。

ひとりで悩みを抱えていませんか

人に話をすることで自分自身を整理できます  
誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になります  
遠く人の視点からの対処法を知ることができます  
自分の立ち位置を客観的に捉える手助けになります

口に出して人に話してみることで  
何か変わることがあるかもしれません

そもそもカウンセリングって？

場所と時間が保証された非日常な空間でお話できます  
身近な人に話しにくい内容も気軽に話すことができます  
秘密は守ってもらえます。ぜひ心のままにお話ください

堅苦しいものではなく、雑談のように気楽なものです  
大事なのは  
「受けてみようかな」という気持ちです

まずは誰かに相談してみる  
ことが大切です

- ・もやもやが収まらない
- ・身近な人には相談しにくい
- ・聞き上手な人に話をきいてほしい

そんなときには、  
「カウンセリングを受ける」  
という選択肢があります

気軽な気持ちで保健室に  
足を運んでみませんか？

11月 内海みかり 安藤寿昭

### セルフモニタリングシート

1. 今のあなたの気持ちを数字に表してみてください

今の身体的なストレスの大きさ

今の精神的なストレスの大きさ

今の気分は安心？不安？  
(○) (10)

今は楽しい？悲しい？  
(○) (10)

今は元気？疲れてる？  
(○) (10)

今の食欲の大きさ

今日の睡眠時間 (時間)

2. 今あなたが思っていることを自由に書いてください

## カウンセラー相談日

※お気軽にどうぞ！申し込みは、担任または保健室まで。

面談時間の調整のため、事前の申し込みをお願いします。

🌀	4月11日(金)	佐藤
🌀	4月18日(金)	三浦

佐藤…佐藤宏平(さとう こうへい)先生  
三浦…三浦真理(みうら まり)先生

\*来年度から永田先生に代わって来ていただきます。

各日午後1時～5時

## 女子の皆さんへ (HPV ワクチンの公費接種について)

子宮頸がん予防のためのHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの予防接種は、小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、公費による接種を受けることができます。つまり、高校1年相当の女子は公費による接種の最終年度になります。また、高校2年でも令和7年3月末までに1回以上接種をしていれば、全3回の接種を公費で受けることができます(キャッチアップ接種)。HPV ワクチンについては、添付のチラシや厚生労働省ホームページに掲載されている情報をご覧ください。

【HPV ワクチンについて知ってください～あなたと関係のある“がん”があります～】

(概要版) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000901219.pdf>

(詳細版) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000901220.pdf>

【HPV ワクチンのキャッチアップ接種について】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv\\_catch-up-vaccination.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_catch-up-vaccination.html)

【HPV ワクチンに関するよくあるQ&A】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv\\_qa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html)