



はあと

保健室だより No. 2

山形東高等学校
保健室
令和7年5月1日

いよいよ、明日には「新入生歓迎駅伝大会」が行われます。熱中症対策や日焼け対策など、十分に準備して本番に備えましょう。

多くの生徒が、水筒を持参していますが、中身を聞いてみると、麦茶や水がほとんどです。汗をかいた後などは、麦茶や水だけだと電解質が取れないので、**塩分のとれる飴やタブレットなどを摂取しながら水分補給**をするといいですよ。



また、日焼け対策として、日焼け止めや日傘、帽子なども準備しましょう。

本番でのパフォーマンスを発揮させるためには、**睡眠と朝ごはん**は必須です。今夜は、十分な睡眠時間を確保して、明日の朝、食べ過ぎない程度に朝ごはんを食べて来てくださいね。

様々な相談窓口について

山形県では、多様な困り事や悩みに対応した相談窓口を設けています。詳細は、添付ファイルをご覧ください。

性の多様性ってなんだろう

山形県では、性の多様性への理解を深めるための啓発リーフレットを作成しております。添付ファイルをご覧ください。

性のあり方は、人の個性や生き方に関わる大切なものです。性には様々な要素があり、その要素の組み合わせによって、多様な性のあり方が存在します。

「性的マイノリティであることを周りに打ち明けられない（打ち明けられない）人が身近にいるかもしれない」という認識を持つことも大切です。

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。

	5月 9日（金）	<u>佐藤</u>
	5月16日（金）	<u>三浦</u>
	6月13日（金）	<u>三浦</u>
	7月18日（金）	<u>三浦</u>
	7月22日（火）	<u>佐藤</u>

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

各日午後1時～5時（最終の相談開始時刻…午後4時）

※ 申込用紙は、学校ホームページからもダウンロードできます。

※ 養護教諭が時間調整を行い、担任を通して相談時刻をお知らせします。

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
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	大村眞先生
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

各種検診・検査で所見があり、受診が必要と認められた際には、「受診の勧め」を配付いたしますので、すみやかに医療機関を受診しましょう。なお、「健康診断結果のお知らせ」は、前期通知票とともに配付する予定です。