

健やか駒女 だより

4月

No.1

令和3年 4月14日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まり数日経ちますが、みなさんご体調はいかがですか。保健室では、Classiで毎月「健やか駒女だより」を配信しています。健康についての情報や大切なお知らせもありますので、ぜひご覧ください。よろしくお願いいたします。

トピック1

～保健室の教員紹介～

鈴木綾華（すずきあやか）です。
川崎市出身で、趣味は、サーフィンとスポーツ観戦です。感染が落ち着いたら、カフェ巡りと温泉巡りをしたいです！
良いところがあったら、ぜひ教えてください！

佐藤葉月（さとうはづき）です。
韓国料理が大好きで、つくることも食べることもはまり中です！いつかーからキムチを漬けたいなと思っています！！

みなさんの健康をサポートしていきます。
よろしくお願いいたします。

トピック2

4月28日(水)健康診断を行います！

- 【健診日】 4月28日(水)
【登校時間】
8:25 登校 中学生・高1年
12:25 登校 高2年・高3年
【持ち物】
- ・学校指定の体操服（半ズボン・長ズボンどちらでも可）
 - ・尿検査容器
 - ・上靴を入れる袋（スーパーの袋などでOK）
 - ・眼鏡やコンタクト（使用している人のみ）

登校時間を
間違えないように
お願いします。



連絡

- ・当日は制服で登校してください。
- ・必ずマスク着用してください。
- ・当日に各学年で該当の全検査項目を行います。
- ・当日の欠席は、後日保健室よりご連絡をいたします。

～尿のとり方～

前日

- ・夜、トイレに行って尿を出してから寝ましょう。

当日

- ① 朝起きて最初の尿を折りたたみのコップに入れる。
（出はじめはとらず、中間の尿をとる）
- ② スポイトのふたを閉め、必ず、クラス番号氏名を容器（シール）に記入する。

※生理前後3～4日の人や

生理中の方は後日提出する

後日提出日：5月7日(金)
5月13日(木)

保護者の皆さまへ

当日の感染症対策について

- ・健康診断業者のスタッフは厳重な健康チェックを行った上で来校し、マスク着用の上、こまめなアルコール消毒を行っております。
- ・会場は換気を徹底し、三密にならないタイムスケジュールを組んでおります。
- ・健康診断当日、体調不良の場合には受診できませんので、ご了承ください。ご理解、ご協力の程お願いいたします。



トピック3

★保健室の利用のルールを守ろう！★

保健室では、みなさんの安全を考慮し感染対策を行っていきます。

入室する際は
ノックをし、挨拶を
しましょう。



保健室では
静かに過ごしましょう。



休養は
原則1時間以内です。



内服薬は
お渡ししていません。



休み時間の利用を心がけましょう。



やむを得ず授業中に利用する場合は、担任もしくは、
授業担当の先生に申し出てから来室しましょう！

感染予防のため換気を行っております。

寒い日には
ブランケットやカイロ
暑い日には、
水分を多めに用意しましょう！！



※授業中でも水分補給OK！

トピック4



不安おばけと上手に付き合おう！



おばけが囁きます…

“新しいクラスで友達出来るかな” “忘れ物しないかな”
“発表で失敗するかも” “感染症にかかったらどうしよう”
…新学期の不安はたくさんありますね。



おばけが大きくなるのはなぜ？

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。
「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけに
なってしまうのです。



おばけをよく見て

でも、今までの経験や、周りの人からの情報を使
って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考
えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけ
はどこかへ行ってしまはず。
その経験が次におばけが出そうになった時も力に
なってくれますよ。



体も心も、毎日成長しています

身長や体重みたいに大きさはかることはできませんが、体と同じように皆さんにはどんどん育っ
ているところがあります。それは一体どこでしょうか？誰かと関わったり、新しい出来事に出会って
考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっている
のです。睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。

例えば“人と出会うこと” “勉強をすること” “悩むこと” “自分を知ること”
など…。

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。
自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。

