

保健だより



令和4年9月
No.5
飾磨工業高校
全日制保健室



新型コロナウイルスの感染状況が、なかなか落ち着かない中、夏休みが終わり、学校生活が始まりました。感染拡大を防止しつつ、学校教育活動を継続していくためには、引き続き、基本的な感染対策が重要となります。毎日の検温による健康観察・健康管理等、引き続き感染防止対策へのご理解ご協力をお願いいたします。



- ① 毎朝、検温し健康チェックを行ってください。
- ② 発熱等の症状がある場合は、学校を休み、外出を控えてください。
その場合は、「かかりつけ医等の地域の医療機関」に電話でご相談ください。
* 感染が拡大している当面の間、同居家族が発熱し、検査を受ける又は予定がある場合、判明するまでの間は登校を控えてください。
- ③ 登校時は、マスク（不織布マスク推奨）を使用してください。
* 暑い季節は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。
- ④ 免疫力を高めよう！
十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけてください。

・学校を欠席する場合は、保護者より学校に連絡してください。
・生徒や同居の家族が、検査の対象になった場合や濃厚接触者に特定された等、感染の情報等について、早急に学校へ連絡をお願いします。☎079-235-1951



保健講演会のご案内



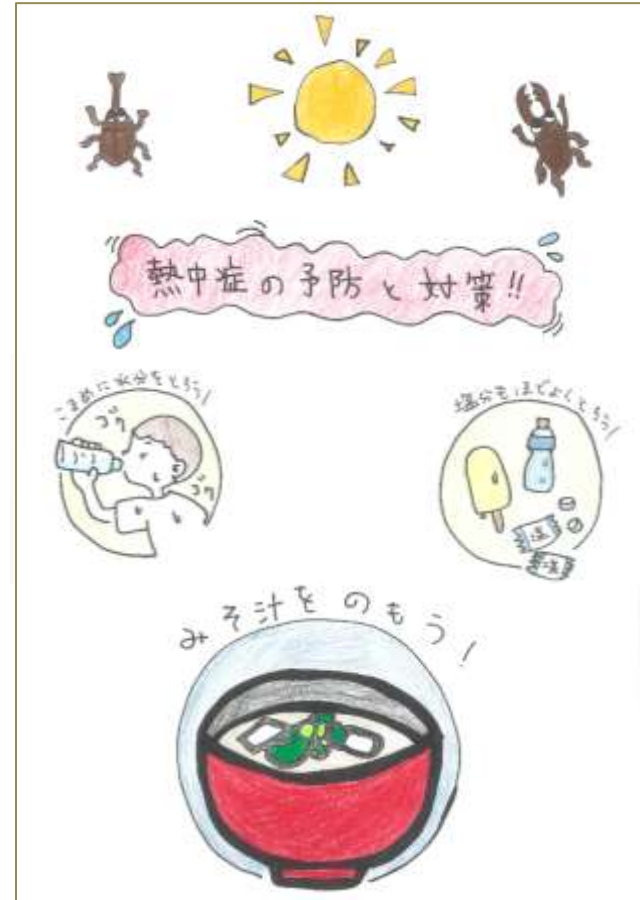
↑令和元年度の様子

令和4年10月20日(木) 5・6校時 13:15~15:05
場所:本校体育館
内容「ヒトの性別が決まるまで」
講師:県立兵庫工業高等学校 教諭 脇川宏太先生

保護者の方のご参加もお待ちしています。参加希望の方は、案内文書の「参加確認票」を提出していただくか、担任または保健室（岸根）までご連絡ください。

立派な体育大会にするために

9月に入り、夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。気温差が激しく、体調を崩しやすい時期ですが、睡眠、食事、水分補給等、体調管理に気を付けて、体育大会の練習に励んでください。



お味噌汁を採ってますか？

6月号の保健だよりでも紹介しましたが、味噌汁推しです。お味噌のアミノ酸やたんぱく質のほかに、具材に野菜や豆腐などをあわせることで、ビタミン・ミネラル・たんぱく質を効率的に摂ることができます。夏場は、水分・塩分・ミネラルを同時に摂ることができ、熱中症対策としても効果的な食べ物です。これからの寒い季節は、朝にご飯とお味噌汁を食べることによって、体が温まり活動的に過ごせるようになります。みそ汁で元気に過ごそう！

キャンパスカウンセリングのご案内

9・10月の予定

- 9月9日(金) 13:15~16:15 (船引先生)
- 9月15日(木) 13:15~16:15 (大西先生)
- 9月22日(木) 13:15~16:15 (船引先生)
- 10月5日(水) 13:15~16:15 (船引先生)
- 10月13日(木) 9:30~12:30 (大西先生)
- 10月19日(水) 13:15~16:15 (船引先生)



ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。TEL: (079) 235-1951

話をして、一緒に考えませんか？

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
子ども的人権 110番 0120-007-110
こころ×子どもメール相談(土・日・祝 15:00~22:00) kodomo-liaison@ncchd.go.jp

ひょうごっこ SNS 悩み相談





保健委員さん 1-1 福本くん、1-2 高田くんが、保健室前のホワイトボードにまとめてくれました！是非見に来てください。
1年次の生徒たちの「高校生活で頑張っていること、これからトライしてみたいこと」が掲載されています☆“ちむどんどん”しませんか!?

規則正しい生活を
送ることを意識して
生活していきます。

自分が頑張ったことは、部活です。
最初は技術的にも不利で
なかつたけど、今は最初よりできる
ようになったことです。

1日でも休んでいない
がんばりたいこと
忘れ物をしない
送る物を忘れず

高校生になって、体育がきつ
くなったのでがんばった。
これから、休まずにがんば
りたいです。

泳がすらいしてみたいこと
面接のアピールポイントを
作るために委員会や資格
取得に力をいれたいです。

部活動のリーグ戦や
大会で上位に
いけよう頑張りたい。

高校に入って頑張ったことは
体育です。声を出して、先生に怒ら
れることもあったけど、これからも
続けて頑張りたいです。

今がんばっていることは
部活をがんばることです。
あつくてしんどい日も
がんばって、部活に参加
するのを楽しんでいます。

高校に入って一番頑張ったことは
体育です。学校のやり方と変わ
るところはなかなかたけとみどか
さんばかりです。

自分ががんばったことは
体育、健康に学校にこめた
ことです。そして部活ではみんなと
一緒に頑張りたいからがんばったこと
です。そしてがんばりたいことは勉強
はもういいし、自分の目標はもう達成
をあげたことです。

高校生になって、体育を
頑張った。

これから、体育大会に向けて
頑張りたいと思います。

絵が上手なので
文化祭などのポスター
作りを手伝いたいです。

頑張りたいこと 頑張っていること

高校生になって頑張りたいこと

何事も全力
で頑張る
目標は、ケガ
を例へ、上への
上達です。

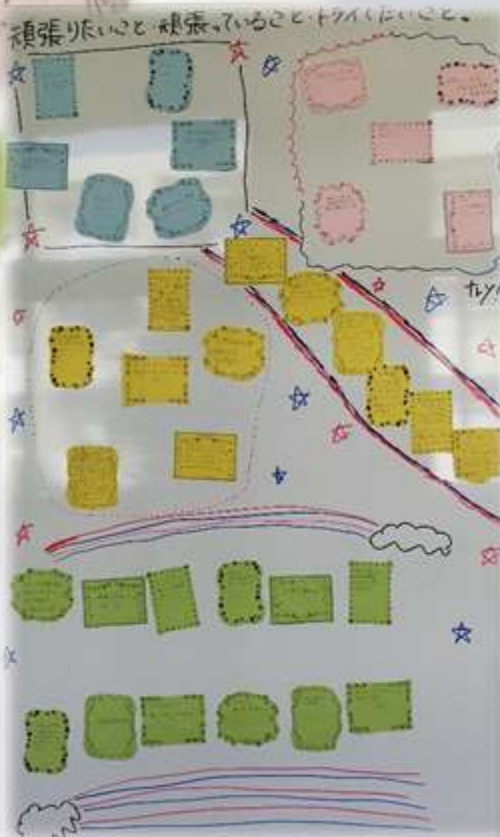
頑張ったことは、コロナ
に感染しないように手洗いうがい
マスクの着用をしっかりと
した。そしてしっかりと高校生になっ
ての体言用をくすさなかった。
これから体言用をくすさない
ように努力していきたいこと
を見つけました。

トライしたいこと
新しい出来事に臨機
応変に対応したい
です。

がんばりたい
ことは、集団
行動です。
将来に就職す
るときにそのおみ
さとか、大きな声
だけとどろかせたい
です。

試合で先輩の足を
引っぱらないよう
全力で頑張る

我武者run!



頑張っていることは
部活の中でスタン
ドに入るように自分
に努力していること
です。三年生が引退した今、その
穴は大きくて、その穴を
うめれるくらい自分が
強くなりたいといけ
ない。なのでこれから
必死にがんばって
いきたいです。

