

ほけんだより 4月

第 1 号
2024. 4. 10
五所川原高校 保健室



新年度がスタートしました！1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。
さて、皆さんは新たな学年の目標を立ててみましたか？これからの1年を有意義なものにするため、自分なりの目標を立ててみましょう。勉強、部活、将来に向けて、普段の生活など、1年後の未来や将来に向けてイメージをふくらませ、この1年意識して取り組みたいことを考えてみましょう。
保健室は、皆さんが元気に過ごすためのお手伝いをします。「健康第一！」一緒にがんばりましょう。

健康診断が始まります！

健康診断 の 目的は

健康診断は自分自身の身体の成長や健康状態を知り、自分の体と向き合う良い機会です。自分の体のことを意識して受けてみましょう。

各検診前に、検診内容や注意事項等を書いた保健だよりを配布しますので、よく読んで検診を受けましょう。



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

健康診断日程

検診は静かに受けましょう！

日時	項目、対象学年	時間	場所
4/19 (金)	心電図検診(1年)	13:15~15:30	保健室
4/21 (日)	身体計測(身長・体重)、視力、聴力(1・3年) 眼科検診(1年、2・3年希望者) 耳鼻科検診(1年、2・3年該当者) 歯科検診(2年、11・12HR) 内科検診(全学年)	8:45~12:30	第2体育館他
4/23 (火)	歯科検診(3年、13・14・15HR)	8:40~12:30	被服室
4/25 (木)	尿検査 ※2回目:5/9(木) 3回目:5/22(水)	8:40までに回収	各HRで回収 ※2,3回目は保健室で回収
5/2 (木)	結核検診(1年)	13:15~14:15	生徒玄関前検診車

※詳細は後日連絡します

保健室の池田順子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室は、体調が悪くなったとき、ケガをしたとき、相談したいことや悩みごとなどがあるとき、話を聞いてほしいとき、心と体の健康について知りたいとき、身長や体重などを測りたいときなどに気軽に利用してください。放課後や昼休みに、特に用事はないけれど、フラ～っとくるのもOKです！

ただし、保健室利用にもマナーやルールがあります。授業中の安易な利用はやめましょう。また、体調が悪くて休んでいる人がいるときや、相談がある人が保健室にいるときなどは、特に用事がない人(急ぎの用事でない人)は退室するようにしましょう。

一人一人がマナーやルールを守り、みんなが気持ちよく利用できる保健室であるよう、皆さんの協力をよろしくお願いいたします！



*応急手当や一時的な休養はできますが、ケガや病気の治療はできません。
治療が必要な場合は必ず病院へ行ってください。
*原則的に内服薬は出しません。



保健室利用のルール



- ①入室時、退室時には、挨拶をしましょう。
- ②大きな声でさわがないようにしましょう。
- ③なるべく休み時間中に来ましょう。
- ④薬品・備品等に勝手に触らないでください。
- ⑤飲食は禁止です。

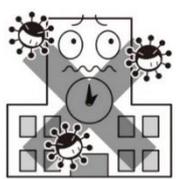


保健関係の連絡や体調不良時の健康観察入力のため、生徒の皆さんは、Google Classroom「保健室(R6)」の参加をお願いします。

何か誰かに相談したいことがあれば、遠慮なく保健室に来てください。普段は養護教諭が対応します。相談内容や希望によって、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談もできます。



例
インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性結膜炎(はやり目)など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます(出席停止)。
お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

学校医の先生を紹介します	
内科	駅前クリニック 村上 宏 先生
歯科	成田歯科診療所 成田 保之 先生
耳鼻科	山本耳鼻咽喉科医院 山本 洋平 先生
眼科	復明堂眼科医院 三上 克代 先生
薬剤師	いわや薬局 岩谷 教裕 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

ゴミの分別について

自分で出したゴミはすべて持ち帰ることになっています。教室のゴミ箱は、ティッシュや掃除ゴミのみ捨てることができます。
学校の自販機から購入したペットボトルや缶については、購入した場所のゴミ箱に捨てることができます。
ご理解とご協力をお願いします。