

ほけんだより

令和6年4月鹿沼東高校保健室

進級・入学おめでとう



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2,3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

鹿沼東高校で養護教諭として働いています、阿部宏子です。みなさんの前で挨拶をしたり、話す機会が少ないので、ここで簡単に自己紹介を。

名前 阿部 宏子(あべ・ひろこ)

あだ名 ひろさん、あべちゃん、あの白くて大きい人

年齢 半世紀は生きている

趣味 観劇、展覧会訪問、運動、献血、歯みがき

人としても養護教諭としても成長し続けられるよう、地道にコツコツと、そして好奇心を大切に、学んでいきたいと思います。「え？なにそれ？知らない、教えて！」とワクワクしながら質問することがあると思いますので、親切に教えていただけると喜びます。

ほけんだよりは月1回ペースでみなさんのお手元に届けられるよう、今年度も作成していく予定です。少しでもみなさんのお役に立てるものを作成したいので、「こんなことを取り上げてほしいな」というご意見をお待ちしております。阿部のブログのような要素も入るかと思いますが、楽しんでいただけたら嬉しいです。

みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう

ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に	体や心の健康について 知りたい時・調べたい時	悩みを抱えている時
できるかぎり 先生に 断ってから利用します おながいな	他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります	保健室にあるものは 一声かけてから使います

◎保健室は管理棟 1 階西側（職員室隣）にあります。養護教諭の所在はドアに掲示しています。不在の場合は所在地を確認し、連絡に来てください。

◎授業中に保健室を利用した場合、その授業は欠席扱いとなります。

◎保健室利用後は「保健室連絡カード」を発行します。カードは必ず担任の先生に渡してください。

健康診断・始ま！/ます



今年も健康診断やります。

「学校保健安全法」という法律では、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受けている学生を除く。）の健康診断を行わなければならない（第 13 条）」とされています。健康診断は、その実施について義務として明記されている行事です。実施にあたり、生徒のみなさん、保護者の方、先生方のご協力をお願いいたします m(_ _)m

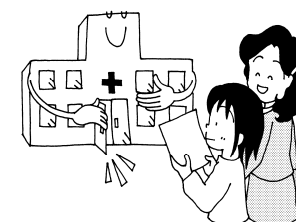
- ◎体の発育発達の様子や健康状態を調べる。
- ◎病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ◎自分の体を知り、関心を持つきっかけにする。
- ◎健康になるための課題(健康目標)に取り組む。

など。



健康診断日程表

検診項目	内容	1年	2年	3年
心臓検診	心電図検査(心臓の働きの状態)	4/10(水)	—	—
腎臓検診 (尿検査)	腎臓の状態、糖尿病の有無	4/16(火)	4/16(火)	4/16(火)
結核検診	胸部レントゲン撮影	4/19(金)	—	—
身体計測	身長、体重などの体の成長状態	4/30(火)	4/30(火)	4/30(火)
眼科検診	目や目の周りの異常や病気	5/15(水)	5/1(水)	5/8(水)
耳鼻科検診	耳・鼻・のどの異常や病気	5/9(木)	5/9(木)	5/9(木)
歯科検診	虫歯の有無、歯肉・歯垢・歯並びの状態	6/13(木)	6/13(木)	6/13(木)
内科検診 運動器検診	栄養状態、心臓や肺の音、骨や関節の状態、皮膚の状態	6/6(木)	5/16(木)	4/18(木)



健康診断の結果、病院での詳しい検査を勧められることがあります。その際は早めに受診しましょう。

AED がある場所は、第 1 体育館入口と

管理棟 1 階廊下 (放送室と校長室の間) です。

危険な箇所は？ AED は？ 校内の安全確認を

新年度がスタートし、1 年生はもちろん、2・3 年生も環境や動線（移動する場合の経路）も変わりました。こうした状況では、気をつけていても、けがや事故につながりやすくなります。出入口、曲がり角、階段…人の流れなどにも注意しながら過ごしてみてください。そしてもうひとつ、あわせてぜひ確認（再確認）してほしいのが、AED の設置場所。緊急時でも自然と足が向くくらい、記憶にとめておけるといいですね。

いかり刻もう。朝の生活リズム



新生活 心と体の健康観察を



新しい環境、新しい出会い…4 月は新しいことがスタートし、ワクワクすることが多いですね。でも、慣れないことが続き、緊張や不安もあり、知らず知らずのうちに疲れがたまります。「自分は大丈夫」と思っている人も、規則正しい生活と少しでもリラックスする時間を持つようにしてみてください。慌てず、焦らず、自分のペースで、新しい生活に慣れていきましょう。

阿部は魔法使いではないので、テレパシー通じません。

手当てきするためにとっても大切です

誰でも必要なときに利用できる保健室。でも、もしもみなさんがけがや体調不良で保健室に来たときに、養護教諭の先生に教えてほしいことがあります。それは、「いつ」「どこで」「何を」「どうなったか」ということです。みなさんの状態を確認して、どのような手当てをするかを決めたり、手当てのあとにどうするかを考えたりするために大切な情報です。気持ちが落ち着いてからでかまいません。教えてくださいね。



いろいろ質問することがあると思いますが、教えてもらえると助かります。慣れるまでは上手に話せなくても大丈夫です。自分のことを表現して相手に伝えることは、今後、みなさんが社会に出ていくときにとても大切なスキルです。少しずつトレーニングして身につけていきましょう。

保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校のエデュケーションプランに基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき

負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。



阿部コラム 献血終了後、看護師さんから顔色が悪いと心配されました（この顔色が通常運転です）。徐脈になり心配されました（スポーツ心臓です）。いつも献血ではお騒がせの阿部ですが、これからも献血に行きます。社会貢献と献血ルームにある Seventeen アイスクリーム全種類制覇のために！県外に出かけるときに他県の献血ルームも訪問したいです。ちょっと工夫すればできるプチ新体験を通して、何に出会えるか、何を感じるか、それが自分にどう影響するか、今年度も時間とお金と相談しながらワクワク楽しみたいと思います。