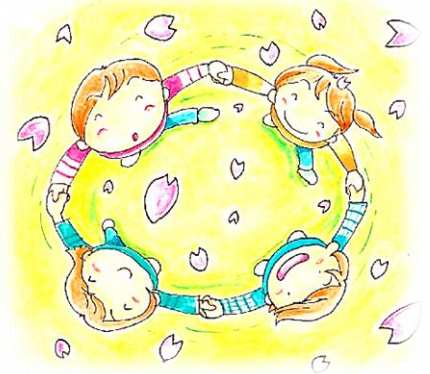


# ほぐれだより4月号

栃木県立益子芳星高等学校

高校の保健室は、「誰でも」「いつでも」「どんなことでも」気軽に利用できる最後の保健室です。芳星の保健室では、進学先や就職先で困らないように、3年間で「自分をコントロールできるようにする」ことを目標にしています。



【1年生へ】中学校とは違います。学校に来ていても授業に出なければ欠課になります。欠課が多くなれば進級できません。保健室で1時間休むと皆勤でもなくなります。着替えも置いてありません。あくまで高校生として対応します。片頭痛・生理痛・過呼吸などの症状があらわれたときは、どうしたら楽になるか対処法を一緒に考えます。また、予防についても考えていきます。

【2年生へ】「症状が出た」⇒「辛い」⇒「休む」という流れをとめましょう。

修学旅行もあります。3年生に向けて、予防することを身につけてください。

【3年生へ】卒業したら自由に休める保健室はありません。保健室を利用しないで済むよう、予防はもちろん、自分にも厳しくなってください。

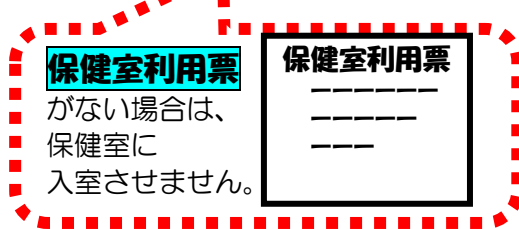
## ■ 利用は？ ■

1 基本的には休み時間に利用してください。

利用は？	連絡は??	なぜ???
休み時間	保健委員に伝えてから	授業開始時に教室にいないと、授業担当の先生が心配します。
授業中 (緊急時のみ)	教科の先生に <b>保健室利用票</b> をもらってから	授業担当の先生が把握できないと困ります。基本的には保健委員が付き添います。

先生からのお願いです

## 保健室利用 マニュアル



- 2 休養は1時間までです。回復しない場合は保護者に迎えに来てもらいます。
- 3 薬はあげられません。
- 4 けがの処置は1回のみです。

## ■ 利用したら ■

**保健室利用カード**を渡します。

- ⇒ 授業中であれば授業担当の先生に、
- ⇒ 授業以外であれば次の授業の先生か担任の先生に、必ず手渡してください。先生方のチェックが終わると、カードは保健室に戻ります。

**保健室利用カード**

△-△ ○○○○


以上、ルールをきちんと守って保健室を利用してください

今年度、内科の学校医さんが、高安研治先生から、田井の里クリニックの奥野章生に代わりました。

健康診断は、学校生活を送れるか、感染症がないか、将来に影響を残す問題がないかを調べるために行います。自分のからだを知るチャンスです。高校生らしい態度で臨んでください。

【 学校医さんの紹介 】

内科：奥野 章 先生(田井の里クリニック)  
 眼科：関本 俊男 先生(関本眼科)  
 耳鼻科：金谷 洋明 先生(獨協医科大学病院)  
 歯科：菊池 久哉 先生(ウエスト歯科)  
 薬剤師：橋本 則雄 先生(中央薬局益子店)

日	程	項 目	対 象
4月 10日 (火)	10:00~	身体計測 視力・聴力	全 学 年
4月 16日 (月)	13:30~	心 臓 検 診	1 年
4月 17日 (火) 5月 8日 (火) 31日 (木)	SHR終了後回収 ※ 二次 ※ 再回収	腎 臓 検 診 (尿 検 査)	全 学 年
4月 19日 (木) 25日 (水) 5月 10日 (木)	9:00~	歯 科 検 診	2 年 3 年 1 年
4月 26日 (木)	13:30~	結 核 検 診	1 年
5月 11日 (金) 25日 (金)	13:30~	耳 鼻 科 検 診	3年/2年1・2組 2年3・4組/1年
5月 29日 (火) 6月 12日 (火) 19日 (火)	13:30~	内 科 検 診 運 動 器 検 診	1 年 3 年 2 年
5月 30日 (水) 6月 6日 (水) 13日 (水)	13:30~	眼 科 検 診	3 年 2 年 1 年

学校生活の中で  
ケガをしたら  
災害給付金を  
受け取れます



授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中などの学校生活の中でケガをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象となるケガをしたときは、養護教諭、または担任や部活顧問に申し出てください。

総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

またこの季節に  
インフルエンザが  
流行っています！

例年、インフルエンザAが流行った後にインフルエンザBが流行ります。それが、本校では、冬にインフルエンザBが流行り、今度は季節外れのインフルエンザAが流行っています。

一昨年もこの時期にインフルエンザが流行りました。新しい環境、新しい生活で疲れた身体は、免疫力が低下しています。教室はもちろんですが、部活動や登下校の電車内にも要注意です。

手洗いとマスク、換気、そして休養を意識してください。

