



***** 入学・進級 おめでとうございます *****

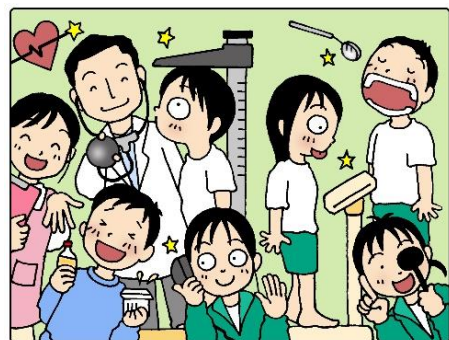
新学期がスタートしました。4月は、新しいことが始まることにワクワクしたり、目標に向かってやる気が出てくる月ですね。春の花もたくさん咲き始め、とても好きな季節です。保健室も健康診断が始まり、計画や準備に忙しくなりますが、みなさんの元気に負けないように、笑顔でパワーを送りたいと思います。

保健室からは毎月「ほけんだより」を発行していきます。学校の保健行事や、心身の健康情報についてのお知らせです。よく読んで、健康管理に役立て1年間元気に過ごせるようにしましょう。



健康診断の日程をお知らせします

日 時	検診項目	実施時間	対象学年
4月10日(火)	身体計測	新任式終了後	全学年
4月13日(金)	腎臓検診(一次)	朝のSHR終了後	全学年
4月16日(月)	心臓検診	9:00~	1学年
4月17日(火)	結核検診	13:30~	1学年
5月2日(水)	腎臓検診(二次)	朝のSHR終了後	全学年
5月11日(金)	内科検診(1回目)	8:55~	2学年
5月22日(火)	眼科検診	8:55~	全学年
5月24日(木)	歯科検診(1回目)	8:55~	1学年
5月29日(火)	腎臓検診(再回収)	朝のSHR終了後	対象者
5月31日(木)	歯科検診(2回目)	8:55~	2学年
6月1日(金)	内科検診(2回目)	8:55~	3学年
6月7日(木)	耳鼻科検診	8:55~	全学年
6月14日(木)	歯科検診(3回目)	8:55~	3学年
6月15日(金)	内科検診(3回目)	8:55~	1学年



お世話になる先生方

内科	川上 昭雄	先生
歯科	林 浩司	先生
眼科	原 正	先生
耳鼻科	佐々木 邦	先生
薬剤師	関澤 昭子	先生

よろしくお願いします



北陵高 保健室

日本スポーツ振興センター

災害共済給付制度について

保護者の方へ

ごお子さんが、学校でけがをしたとき

↓

ほけんしつ 保健室までし 知らせてください

↓

いりょうひ 医療費がおりる手続きをします

※医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。
詳しいことは学校(保健室へ)お問い合わせください

学校でけがをしたときは?

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度

給付の対象・条件など

- 学校管理下(課外活動・通学なども含む)のけがであること
- 療養にかかった費用が5000円以上の場合(医療保険の適用で医療機関の窓口で支払った自己負担額が、通常1500円以上)

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。
<http://www.jpn-sport.go.jp/anzen/Default.aspx>

交通事故等で、相手の損害賠償で治療を受けている場合等は給付の対象にはなりません。給付の手続きは学校で行いますので、あてはまるケガをしたときには、担任もしくは養護教諭までお知らせ下さい。給付金は口座振り込みになります。

新しい学校生活を健康におくるために

・あいさつをしよう

・悩みや不安があるときは相談できる人をさがそう

・はりきって、がんばりすぎないようにしよう

・リズムのある生活をしよう(睡眠・栄養・運動の3つをバランスよく)

養護教諭の 村田 こずえ 軽部 菜 です。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。



健康サポート 新学期スタート

情報サポート

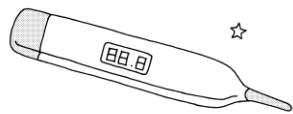
保 健 室

今年度もよろしくね

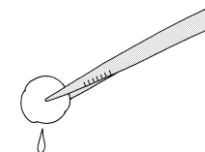
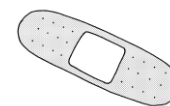
早く名前をおぼえたいので

〇年〇組の 〇〇〇〇です!

名前と用件を話してくれるとうれしいです



保健室の利用の仕方について



たった10分の休み時間。保健室の利用の仕方が悪いと、次の授業に遅れてしまうこともあります。みんなでマナーを守って、保健室を利用してください。



《確認》

- ① 保健室を利用する時は、担任または次の授業の先生の許可をいただいてから利用すること。
※ 高校生なので、自分で直接理由を話してください。友達に頼んだ場合は、自分でもう1度話しに行ってもらいます。
- ② 保健室は1人で来ること。
※ 「〇年〇組の〇〇〇〇です。いつから、どこが、〇〇なので、〇〇してください。」
⇒ どうして来室したのか、どうしたいのかを、きちんと説明してください。高校生なので、よっぽどの状態ではない限り、付き添いの友達はありません。
- ③ 保健室を利用したら、「保健室利用カルテ」に記入をすること。
- ④ 利用後は、「保健室からの連絡票」を担任または授業の先生に提出すること。
- ⑤ 保健室での休養は、原則1時間です。
※ 1時間休んでも体調が回復しない場合は、早退して病院を受診してください。
- ⑥ 保健室は飲食禁止です。
- ⑦ 相談や身体計測等は、時間がとれる昼休みか放課後にお願いします。

♡ 2・3年生には、3学期末に1年間の保健室利用状況を渡しました。自分の健康管理は、きちんとできていましたか？睡眠不足・朝食抜き・遊び疲れ等「生活の乱れ」から体調が悪くなり、だるい・気持ちが悪い・頭痛がする等の症状が現れます。

♡ みなさんの元気いっぱいな笑顔がたくさん見たいので、健康な毎日を送れるように一緒に考えていきましょう。



保健室の利用のしかた、合っているかな？



けがをしたので、急いでそのまま来ました

保健室では応急手当をします。
けがをしたときには、水道で傷口をしっかりと洗ってから来てくださいね。

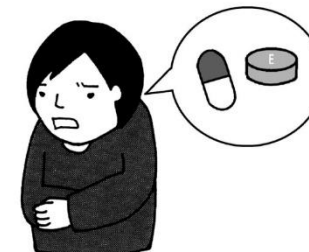
先生がいらない…。自分で消毒しようって

先生が保健室にいないときに、勝手に手当をすることはできません。
危険な場合もあります。



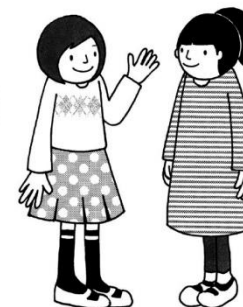
お腹が痛いので、薬をください

保健室はおうちと違って、薬は置いていません。
お腹が痛い理由を一緒に考えてみましょう。



保健室で遊んでもいいですか？

保健室は遊ぶところではなく、具合が悪い人の手当をしたり相談に乗ったり、からだのことを勉強したりする場所です。



保健室ではこんなことはできません



内服薬はあげられません



継続した手当ではできません
(治療は病院へ)



長時間の休養はできません
(休養は原則1時間)

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合が悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。

