



***** 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。新しい環境や友達との出会いが楽しみな反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合いを入れている2・3年生。そのみなさんが充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートを全力でしていきたいと思います。

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 9日 (火)	身体計測	新任式終了後	全学年
4月12日 (金)	腎臓検診 (一次)	朝のSHR終了後	全学年
4月12日 (金)	心臓検診	13:30~	1学年
5月 7日 (火)	眼科検診	8:55~	全学年
5月10日 (火)	腎臓検診 (二次)	朝のSHR終了後	対象者
5月13日 (金)	結核検診	13:30~	1学年
5月30日 (火)	歯科検診 (1回目)	8:55~	8クラス
5月31日 (金)	内科検診 (1回目)	8:55~	2学年
6月 5日 (水)	腎臓検診 (再回収)	朝のSHR終了後	対象者
6月 6日 (木)	耳鼻科検診	8:55~	全学年
6月 7日 (金)	内科検診 (2回目)	8:55~	3学年
6月13日 (木)	歯科検診 (2回目)	8:55~	7クラス
6月14日 (金)	内科検診 (3回目)	8:55~	1学年

健康診断の目的は?

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



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



4月の保健目標

健康診断で、自分の健康を見つめ直そう

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らせてください

いりよ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.jpnssport.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



よい人間関係の
一歩はあいさつ
からニヤ

・悩みや不安があるときは相談できる人をさがそう



だれにも相談
できないときは
保健室へ行くニヤ

・はりきって、がんばりすぎない
ようにしよう



力をぬいて
ほどほどに
するニヤ

・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)

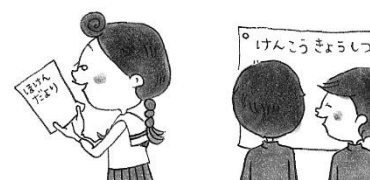


勉強も忘れず
するニヤ

養護教諭の 村田 こずえ 武山 裕香 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。



チェック! ほけんだより&掲示物

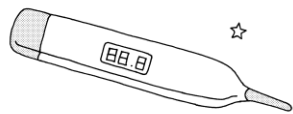
みなさんの心身の健康をサポートするために、ほけんだよりや掲示物では季節や行事に合わせた情報をたくさん発信していきます。しっかり目をとおして、活用してください。

きりかえが大事

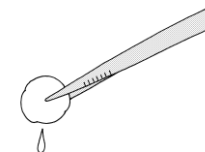
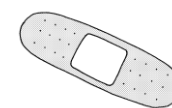


K-Shinbo





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。

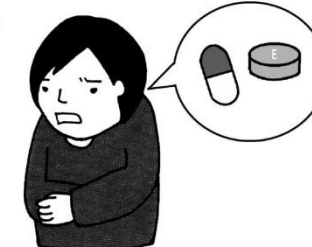
先生がいらない…。自分で消毒しようって

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。

