

ほけんだより 4月

北陵高 保健室

4月

保健室はいいところ！



新学期がスタートしました。4月は気持ちを新たに、目標に向かって始められる絶好のチャンスです。心と身体の健康に注意して、よいスタートをきりましょう。

さて、保健室からは今年も「ほけんだより」を発行していきます。毎月の保健行事や、心身の健康情報についてのお知らせです。みなさんが、自分の健康を上手に管理して、元気な高校生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。



健康診断が始まります 4月の予定

4月から6月にかけて
健康診断を行います。注意をよく守り
静かに健診を受けましょう！！

日 時	検診項目	実施時間	対象学年
4月 9日 (水)	身体計測	新任式終了後	全学年
4月17日 (木)	心臓検診	9:30～	1 学年
4月21日 (月)	結核検診	13:30～	1 学年、教職員
4月22日 (火)	腎臓検診 (一次)	SHR 終了後	全学年
4月25日 (金)	内科検診	8:55～	3 学年

お世話になる先生方

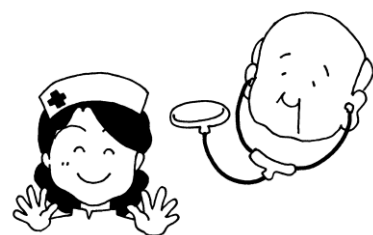
内 科	川上 昭雄	先生
歯 科	塚原 達也	先生
眼 科	原 正	先生
耳鼻科	佐々木 邦	先生
薬剤師	関澤 昭子	先生

よろしく 願 います

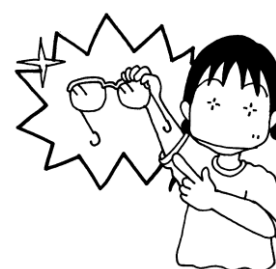


今年度から、歯科の校医が変わります。真岡市長沼の塚原歯科医院の先生です。

健康診断は1年に1度の自分の健康状態を知る大切な機会です。しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。この機会に、自分の身体を理解し、健康的な生活が送れるようにしましょう。



そして、保健室にはいつも優しくきれいな養護の先生がいます。



★視力検査★
メガネを忘れずに！！

4月の保健目標 自分の健康と身体の状態を把握しよう

学校でケガをしたら...

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下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医療費の一部が給付されます。

★給付を受けられるのは...

授業中・休み時間・部活動中・登下校中・学校行事などの学校管理下でケガをしたときです。

★手続きは...

給付手続きは学校が行います。申し込み用紙等は保健室にありますので、あてはまるケガをしたときは担任もしくは養護教諭まで申し出てください。給付金は、口座振り込みになります。

★こんな場合は給付されません

- ・医療費の合計が窓口払いで1500円以下の場合
- ・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

その他、不明な点は養護教諭までご連絡ください。

いかり刻々、朝の生活リズム



養護教諭の村田こずえと
甲田真由美です。
新入生のみなさんの名前を
早く覚えたいです！



1年間、どうぞよろしくお願いします！

吉原先生にかわり、甲田先生が保健室に戻ってきました。新保健室をよろしくお願いします。

皆さんの身体の悩み、心のしんどさ...色々なことを気軽に保健室に話しに来てくれたらいいと思います。

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、保健室を利用して下さい。

《確認》

①保健室を利用するときは、担任もしく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下さい。友達に頼んだ場合は、自分でもう一度行ってもらいます。

②保健室は一人で来ること。

「〇年〇組の〇〇〇です。いつから、どこが〇〇なので、〇〇して下さい。」

きちんと、どうして来室したのか、どうしたいのかを説明しましょう。高校生なので、よっぽどの状態でない限り、つきそ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すること。

④休養後は、【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下さい。

⑥保健室は飲食禁止です。

⑦相談や身体計測等は時間が取れる昼休みか放課後をお願いします。



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。

自分の健康はきちんと管理できていましたか？

体調は、睡眠不足・朝食抜き・遊び疲れ等生活の乱れから調子が悪くなり、だるい・気持ちが悪い・頭痛がする等の症状が現れます。

今年度はみなさんの元気いっぱいの笑った顔を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。