

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、健康な毎を送れるように一緒に考えていきましょう。

ほけんだより 4月



1年生の皆さん入学おめでとうございます。2・3年生は進級おめでとう！4月は出会いの季節です。新しい友人、先輩、後輩、先生など…人との出会いはもちろん、初めて経験する出来事がきっとたくさん待っています。緊張しても、どんな時も、いつでも笑顔を忘れずに過ごしていきましょう♪

早速ですが…

健康診断が始まります

～4月の検診予定表～

日 時	検診項目	実施時間	対象学年
4月 9日 (木)	身体計測	新任式終了後	全学年
4月16日 (木)	心臓検診	9:30～	1学年
4月20日 (月)	結核検診	13:30～	1学年、教職員
4月21日 (火)	腎臓検診 (一次)	朝のSHR終了後	全学年
4月28日 (火)	眼科検診	8:55～	全学年

◎◎ 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

よろしくお願いします



- 6月まで多くの検診が実施されます。提出物の期限や検診時の注意事項を守りましょう。
- 検診日に遅刻や欠席をしないよう、十分な体調管理を行ってください。

健康診断は、1年に1度しかない「自分のからだについて知る機会」です。検診をした後には、保健室からみなさんへ検診の結果をお知らせしています。

治療が必要と
言われたら
早めに病院へ☆



今月の保健目標

✿健康診断の結果を日々の健康管理に活かそう✿

真岡北陵高等学校
保健室

✿養護教諭の村田こずえと甲田真由美です。

✿みなさんの心身の健康づくりをお手伝いします。



今年度もよろしくお願いします！

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。

カラコンは使用禁止です！！

👉 カラーコンタクトレンズの使用は校則で禁止されています。たとえ眼科で購入しても、着色されているものは禁止です。視力矯正のためコンタクトレンズを購入する場合は、必ずクリアコンタクトレンズを購入してください。

👉 最近、間違ったコンタクトレンズの使用法により、目のトラブル（激痛、充血、目ヤニ、目が白く濁る etc…）を発症する人が増えています。

～必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使いましょう～