

保健だより 4月

北陵高 保健室

4月の保健目標 自分の健康と身体状況を把握しよう

***** 入学・進級 おめでとうございます *****

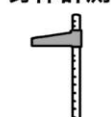
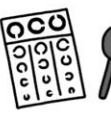
保健室では、毎日みなさんが元気に勉強し、運動し、学校行事に参加したりするために基本となる「こころとからだの健康」のお手伝いをしていきます。この1年間、みなさんの成長を見守りたいと思います。

さっそく健康診断が始まります。「めんどくさい」「授業がつぶれるから好き」…色々な声が聞こえてきますが、

「健康診断は自分のからだを知り、守るための大切な行事です！」

絶対に遅刻や欠席などしないように、また、準備等の忘れがないようにお願いします。

健康診断の日程をお知らせします

内科検診  5月13日(金)、6月3日(金) 6月17日(金) ※体そう服を忘れずに	身体計測  4月11日(月) ※体そう服を忘れずに
歯科検診  6月2日(木)、6月16日(木) ※歯をみがいておきましょう	視力検査  4月11日(月) ※メガネを使っている人は忘れずに
眼科検診  4月27日(水) ※前髪はピンでとめるか短めに	聴力検査  4月11日(月) ※耳そうじをしておきましょう
耳鼻科検診  5月26日(木) ※耳そうじをしておきましょう	心電図検査  4月13日(水) ※1年対象 ※体そう服を忘れずに

学校保健安全法施行規則が変わり、今年度から身体計測で「座高」の検査を行わなくなります。新たに「四肢の状態」という項目が加わり、保健調査や内科検診等で詳しく検査をします。保健調査票も運動器調査が加わりますので、記入のご協力をお願いします。



治療のお知らせを受け取ったら、必ず治療しましょう。



保護者の方へ

お子さんが、学校でけがをしたとき



保健室まで知らせてください



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.jnsport.go.jp/anzen/Default.aspx>

★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・学校行事など学校管理下でケガをして、窓口での支払いが1500円以上(自己負担3割)の時です。

★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。

学校医の先生方を紹介します

今年度、お世話になる学校医の先生方です。みなさんの心身の健康のため、さまざまな面からサポートをしてください。これから始まる健康診断でもみなさんの体をみてくださるので、検診の前にはきちんとごあいさつしましょう。



●内科	川上 昭雄 先生
●歯科	石崎 敬志 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



養護教諭の

村田 こずえ
軽部 菜

です!

1年間、どうぞよろしくお願いします!

甲田先生にかわり、軽部先生が赴任しました。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なと思います。

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。