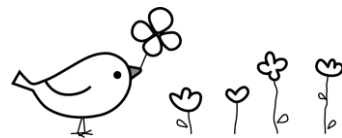


保健だより

4月号

小山南高等学校



入学・進級おめでとうございます。

新学期が始まり、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。まずは、毎日を元気に過ごすために、正しい生活リズムを身につけることが大切です。早寝早起き、朝ごはん、排便の習慣をつけましょう。



さあ、健康診断がはじまります

健康診断はなぜするの？



健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の将来の土台になるものと真剣に臨み、受けとめ、考えてほしいと思います。

★健康診断日程★

月	日	曜	実施項目	学 年	時 間	場 所	検査機関・学校医
4	17	水	歯科検診①	3年・2G	9:00~	保 健 室	野村 鐘優 先生
	18	木	結核検診	1年生	13:20~		保健衛生事業団
	19	金	心臓検診	1年生	10:00~		
	22	月	身体計測	1年生	6 限目	第1体育館 武道場	
	23	火		3年生			
	25	木		2年生			
	26	金	腎臓検診①	全学年	朝 SHR 後回収	保健室前廊下	保健衛生事業団
	30	火	眼科検診	全学年	10:00~	保 健 室	和泉田 真作 先生
5	7	火	内科検診①	3年生	14:00~		保健衛生事業団
	8	水	歯科検診②	2S・1年	9:00~		野村 鐘優 先生
	22	水	腎臓検診②	未提出者 2次検査	朝SHR終了時		保健衛生事業団
	28	火	内科検診②	2年生	14:00~		川村 肇 先生
6	6	木	腎臓検診③	未提出者 2次検査	朝SHR終了時		保健衛生事業団
	12	水	耳鼻科検診	全学年	9:00~		川田 和己 先生
	18	火	内科検診③	1年生	14:00~		川村 肇 先生

※ 各検診、詳細については別紙にてお知らせします。





保健室利用のルール



高校生は自分の人生の主演として健康面の責任を自覚し、行動する必要があります。社会人になると自分自身の健康は自分自身の判断にゆだねられる機会がほとんどです。

大事なことは「睡眠・休養・食事・運動」の生活習慣の確立、けがや病気の予防、早めの治療などの心がけです。また、体調を崩したとして持参した薬を服用する人、帰宅後に早めに寝ることで回復をする人もいれば、保健室を利用し手当を受けたり、早退し病院にかからなければならない人もいます。個人個人の健康管理の仕方はその人の体質や状況によって違います。毎日元気に学校生活を送るために、自分に合った対処法を見つけていきましょう。

こんなときは 保健室へ

外科的な訴え

すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、つき指、やけど等



その他

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい・学びたい等



内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、貧血、寒気等



保健室で

できること・できないこと



具合が悪くなったとき



休養して様子をみます



薬を出すことはできません



けがをしたとき



応急手当をします



継続した処置はできません

保健室からのお願い



入退室の時は挨拶を
ノックも忘れずに！



教科担任やクラスメイト
に声をかけてから来ること



休養は基本1時間まで

※保健室から休養許可書
を作成します。教科担任の
許可をもらってから休むこ
とができます。



室内のものは勝手に
触らない



室内では騒がない。
集団で来ない！

悩みや困ったことがあったら・・・

誰も居ないところで相談したいことがあれば教えてください。放課後や休み時間などを利用し、別室で相談できるよう予定を調整します。

※毎月2名のスクールカウンセラーが来校します。利用してみたいと思ったら、保健室の先生に声をかけてください。



保健室はみんなが利用できる場所です。
必要なときに、必要な人が利用できるように、
ルールやマナーを守りましょう。
思いやりを忘れずに！