

保健だより 5月

平成28年5月13日

小山高校 健康指導部

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい環境にはもう慣れましたか？

4月は緊張して過ごしていたため、5月に入り疲れがでてきている人も多いのではないのでしょうか。まずは睡眠を十分にとり、からだと心を休めましょう。



これからの健康診断予定（5月～6月）

- 5月20日（金）腎臓検診（再回収）
- 23日（月）内科検診（1-1・1-2）
- 24日（火）内科検診（1-3・1-4）
- 25日（水）歯科検診（全学年）
- 30日（月）内科検診（1-5・1-6）
- 31日（火）内科検診（2-1・2-2）
- 6月 6日（月）内科検診（2-3・2-4）
- 7日（火）内科検診（2-5・2-6）
- 8日（水）耳鼻科検診（全学年）
- 13日（月）内科検診（3-1・3-2）
- 14日（火）内科検診（3-3・3-4）
- 20日（月）内科検診（3-5・3-6）

健康診断を受けるときの注意

- 検診の邪魔にならない髪型にする。
- 順番を待っている間は静かにする。
- 前の人のやり方をよく見て、自分も同様にする。
- 挨拶や受け答えをはっきりとする。
- 学校医の先生の話をよく聞く。



学校医の先生方

健康診断や健康管理の指導をしてくださる学校医の先生方を紹介します。

学校薬剤師の先生には、学校の環境衛生検査等を行っていただいています。

内科	：	星 朗 先生	歯科	：	長井 寿哉 先生
眼科	：	斎藤 明郎 先生	薬剤師	：	内田 雅美 先生
耳鼻科	：	五十嵐丈人 先生			

治療のお知らせをもらったら、早めに受診を

検診・検査が終わったものから順次、健康診断の結果をお知らせしていきます。治療の必要がある人や病気が疑われる人には「治療のお知らせ」を配布しますので、お知らせをもらった人は保護者の方と相談をして、早めに専門医を受診してください。また、受診後はその結果を学校に報告してください。

今年度の身体計測の平均値です

		男 子		女 子	
		身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
15歳	本校	168.0	60.1	156.2	52.1
	栃木県	168.1	59.4	157.0	52.6
	全国	168.3	59.0	157.1	51.5
16歳	本校	169.4	61.9	156.4	52.7
	栃木県	169.6	61.2	157.2	53.2
	全国	169.8	60.6	157.6	52.6
17歳	本校	170.2	61.6	158.0	53.6
	栃木県	170.1	62.7	157.0	53.8
	全国	170.7	62.5	157.9	53.0

※栃木県・全国平均値は平成27年度のものです。

成長には個人差があります。平均値より高いとか、低いという見方をしないで、身長・体重がバランスよく成長しているかを見てください。

保健室の利用について

★ 保健室はこんな時に利用してください。

- ・ 学校での怪我や、体の具合が悪いとき
- ・ 悩みの相談や、話を聞いてほしいとき
- ・ 体や心、また健康について調べたいとき



★ 利用するときは、下記のルールを守ってください。

- ・ 保健室は、特別な場合を除き、休み時間に利用してください。
- ・ 入退室時は、挨拶をし、学年・組・氏名・来室理由・症状をはっきり言いましょう。
- ・ 備品は、許可を得てから使用しましょう。
- ・ 保健室のベッドでの休養は原則1時間です。使用後は、きちんと片付けましょう。
- ・ 校内・登下校時に怪我をした場合には、速やかに保健室で応急処置をしますが、継続的な治療は行いません。
- ・ 養護教諭が不在の場合は、体育教官室に行き体育科の先生の指示を受けてください、

★ 日本スポーツ振興センターの申請について

授業中・部活動・登下校中の災害で負傷をして、初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った本人負担額が1,500円以上）の場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。保健室に申し出てください。