

ほけんだより

4月

栃農高 保健室

今月の目標

自分のからだについて知ろう



ご入学・ご進級おめでとうございます♪「春」は出会いの季節。新しい友達、先輩、先生などの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。どんな出会いが待っているかな？

保健室では、みなさんが元気に過ごす基本となる「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。何かあったら気軽に来てくださいね！

クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ×
身長を測る時は少し上を向く。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気はないか調べます。

受け方クイズ ④ ×
耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ×
聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ×
目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



聴力検査

聞こえにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ⑤ ×
聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ×
いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



視力検査

見えにくいかわかるか調べます。

受け方クイズ ③ ×
裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ×
朝一番のおしっこをとる。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ×
動作ができない時は、無理に動かさない。



答え

- ① ×
少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② ×
お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ ×
度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持参していきましょう。
- ④ ○
他にも、髪が長い人は耳にかけるとして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ ×
音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ⑥ ○
朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ ×
心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待っていきましょう。
- ⑧ ×
歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしていきましょう。
- ⑨ ○
無理やり動かすとケガをしてしまうかもしれません。

スポーツ振興センター災害給付制度について

保護者の方へ

学校でけがをしたときは・・・

お子さんが学校でけがをしたとき

担任へお知らせください

医療費がおりの手続きをします

◇ 給付を受けられるのは・・・

授業中・休み時間・部活動・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

◇ 手続きは・・・

給付手続きは学校が行います。給付に必要な書類は保健室にありますので、ケガをして医療機関を受診したときは、担任に申し出てください。給付金は、口座振り込みになります。

◇ 医療費は2年以内に請求

医療機関を受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、**時効**により給付が受けられなくなります。

～よくある請求漏れの理由～

- ① 医療機関に書類を出していない
- ② 初回の給付は受けたが継続分は未請求
- ③ すべての治療終了後にまとめて請求しようと思っていた

その他、ご不明な点は保健室までご連絡ください。

学校医の先生方を紹介します

内科	小山 裕介 先生
歯科	前橋 潮 先生
眼科	田口 裕隆 先生
耳鼻科	島田 均 先生
薬剤師	石川 貴大 先生

皆さんを様々な面からサポートしてまいります。

検診前にはきちんとご挨拶をしましょう。

- 検診日は別紙「健康診断インフォメーション」を確認してください。
- 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。
- 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。
- 検診をした後には、保健室から皆さんへ検診の結果をお知らせしています。治療が必要という通知を受け取ったら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

保健室はこんなところです

できること

できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてましょう。

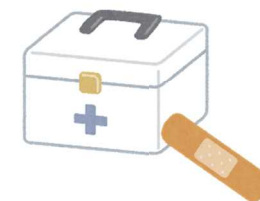


治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保健室利用の仕方について



- ① 保健室を利用する時は、「担任の先生」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。

※ 許可なく来た場合や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（症状）なので、〇〇（処置・対応）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。よほ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」を記入すること。

- ④ 利用後は、「保健室利用の連絡票」を担任または授業の先生に提出すること。

※ 先生に自分の状況をきちんと報告すること。

- 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復活しない場合は、早退して医療機関を受診してください。

- ⑥ 保健室は飲食禁止です。

《高校生活を充実させるため、自分自身で健康管理をしましょう!》

具合の悪い人が休養していることもあります。

保健室は静かに利用してね



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。