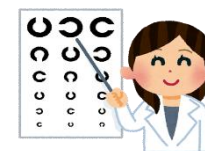




健康診断が始まります



入学・進級 おめでとうございます

新しい年度、新しい春が始まりました。新しい環境にワクワクしている人もいれば、不安を感じている人、その両方の気持ちの人など様々だと思います。みなさんが元気に過ごせるように保健室から見守っています。

保健室からは毎月「ほけんだより」を発行します。学校の保健行事や、心身の健康情報についてのお知らせです。よく読んで、健康管理に役立て1年間元気に過ごせるようにしましょう。



感染症に関するお願い

感染症対策や予防については、個人の判断に任せられることが多くなってきましたが、学校という集団での生活を送るうえで、感染を広めないためにも、生徒の皆さん一人一人が守っていただきたいことがあります。

- ①基本的な感染予防対策（手洗い、マスク、換気、咳エチケット等）を行うとともに身体全体の抵抗力を高める生活（睡眠、運動、食事等）を心がけましょう。
- ②発熱やひどい風邪症状がある場合は、無理をせず休養に努めましょう。学校を欠席するときは、欠席等連絡フォームから理由をいれてください。
- ③新型コロナウイルス、インフルエンザでの欠席は出席停止となりますので、医師の指示する期間（最低5日間）は自宅で休養してください。
- ④新型コロナウイルス、インフルエンザから学校に登校するときは「登校申出書」（→宇高の学校 HP「保健室」からダウンロード）を保護者が記入し、学校に提出してください。



学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

災害給付金について

子ども医療助成制度を利用して、窓口支払いが0円の場合でも、総医療費の1割分が支給されますので、学校管理下のケガで医療機関を受診した時は、養護教諭にお知らせください。書類はすべて保健室にあります。



日 時	検診項目	実施時間	対象学年・クラス
4月15日（火）	歯科検診 ①	8：40～	5クラス
4月16日（水）	身体計測	8：40～	全校生
4月16日（水）	結核検診	13：15～	1年生
4月16日（水）	心臓検診	13：15～	1年生、2・3年未実施者
4月17日（木）	腎臓検診（一次）	SHR 終了後	全校生
4月18日（金）	歯科検診 ②	8：40～	6クラス
4月22日（火）	眼科検診	11：20～	全校生
4月24日（木）	歯科検診 ③	8：40～	5クラス
5月1日（木）	耳鼻科検診	8：40～	全校生
5月8日（木）	内科検診 ①	13：15～	3年4～7組
5月9日（金）	歯科検診 ④	8：40～	5クラス
5月13日（火）	腎臓検診（二次）	各自朝保健室へ提出	対象者
5月15日（木）	内科検診 ②	13：15～	3年1～3組、2年6・7組
6月4日（水）	腎臓検診（再回収）	各自朝保健室へ提出	対象者
6月5日（木）	内科検診 ③	13：15～	2年2～5組
6月12日（木）	内科検診 ④	13：15～	2年1組、1年1～3組
6月19日（木）	内科検診 ⑤	13：15～	1年4～7組
7月2日（水）	貧血検査 ①	8：40～	3年生、2年4～7組
7月7日（月）	貧血検査 ②	8：40～	2年1～3組、1年生

健康診断後は、結果のお知らせを通知いたします。検査や治療が必要な場合は、速やかに受診して、報告書を保健室に提出してください。



学校医の先生を紹介します

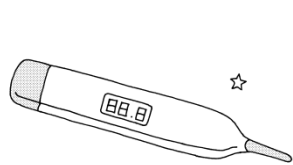
内科	村山 直樹	先生
歯科	大久保 和順	先生
耳鼻科	鱈淵 優子	先生
眼科	原 岳	先生
薬剤師	保坂 恒	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

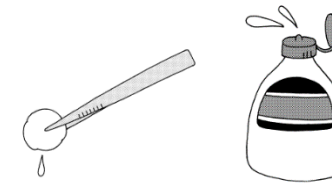
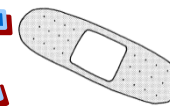
養護教諭の 村田 こずえ です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。





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、保健室を利用してください。



《確認》

- ① 保健室で休養する時は、次の授業の先生の許可をいただいてから利用すること
※ 自分で直接理由を話して許可をいただください。友達に頼んだ場合は、自分でもう一度話しに行ってもらうことがあります。
- 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、使った寝具類はきちんと直すこと
- ⑤ 保健室での休養は、原則1時間
※ 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
- ⑦ 相談や身体計測等は、時間がとれる昼休みか放課後に

- 長い学校休業中の健康管理は、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。
- 感染症も油断は禁物です。できる範囲の対策を続けましょう。

保健室で
待ってます！



みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!



保健室ではこんなことはできません



内服薬は
あげられません



継続した手当では
できません
(治療は病院へ)



長時間の休養は
できません
(休養は原則1時間)

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。

