

# ほけんだより

4月

## 入学・進級 おめでとうございます

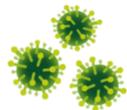
新学期がスタートしました。4月は、新たなスタートを切る月。新しいことにワクワクしたり、目標に向かってやる気が出てくる月ですね。同時に、春は「出会い」の季節です。新しい友達、先輩、後輩、先生など…人との出会いはもちろん、初めて経験する出来事がきっとたくさん待っています。今年度もみなさんが充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートを全力でしていきたいと思えます。

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。



4月  
ほけんしつ  
保健室はいいところ!

## 感染症に関するお願い



昨年5月に第5類に移行した新型コロナウイルスですが、今までの感染状況をみると、季節に関係なく、いつでも感染者が報告されています。合わせてインフルエンザも、以前は冬に流行するウイルスでしたが、夏場の報告もあがっています。

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。

## 保健調査票の記入をお願いします

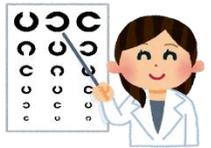
保健調査票は「学校医による健康診断時の診察」、あるいは「日常の学校生活や行事における健康管理」、そして「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をできるだけ具体的に詳しく御記入ください。

★毎年、年度初めに見直しをお願いします。変更はないか、全体に目をお通しください

※2・3年生は4月12日(金)までに提出してください。



## 健康診断の日程をお知らせします



4月から6月にかけて、健康診断が計画されています。生徒の皆さんの発育や健康状態を確認し、健康に対して関心を深め、体調の自己管理や事後受診ができるように行なうものです。検診は年に一度しかないので、検診当日は欠席をしないようにしてください。心臓検診・結核検診日に欠席した場合は、他校に受けに行ってください。

心臓検診、結核検診、腎臓検診の結果で「要精密検査」と指示があった場合、精密検査実施のための欠席・欠課については「認欠扱い」となりますので、医療機関で早めに検査をお願いします。その他の歯科・眼科・耳鼻科・内科等の治療に関する受診については、認欠扱いにはなりません。

日 時	検診項目	実施時間	対象学年・クラス
4月12日(金)	歯科検診 ①	8:40~	5クラス
4月16日(火)	身体計測	8:40~	全校生
4月16日(火)	結核検診	13:15~	1年生
4月16日(火)	心臓検診	13:15~	1年生、2・3年末実施者
4月18日(木)	歯科検診 ②	8:40~	6クラス
4月23日(火)	眼科検診	11:20~	全校生
4月25日(木)	腎臓検診(一次)	SHR 終了後	全校生
5月1日(水)	歯科検診 ③	8:40~	5クラス
5月2日(木)	耳鼻科検診	8:40~	全校生
5月8日(水)	歯科検診 ④	8:40~	5クラス
5月9日(木)	内科検診 ①	13:15~	3年理型
5月15日(水)	腎臓検診(二次)	各自朝保健室へ提出	対象者
5月28日(火)	腎臓検診(再回収)	各自朝保健室へ提出	対象者
5月30日(木)	内科検診 ②	13:15~	2・3年文型
6月6日(木)	内科検診 ③	13:15~	2年理型
6月13日(木)	内科検診 ④	13:15~	1年4クラス
6月20日(木)	内科検診 ⑤	13:15~	1年3クラス
7月8日(月)	貧血検査 ①	13:15~	3年生
7月9日(火)	貧血検査 ②	13:15~	2年生
7月11日(木)	貧血検査 ③	13:15~	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。

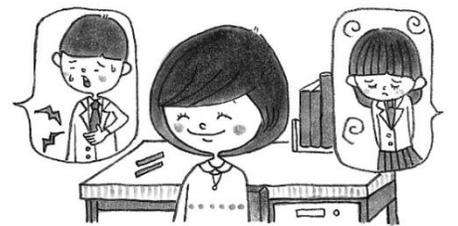
## お世話になる先生方

- 内科 村山 直樹 先生
- 歯科 大久保 和順 先生
- 眼科 原 岳 先生
- 耳鼻科 鱒淵 優子 先生
- 薬剤師 土川 康夫 先生

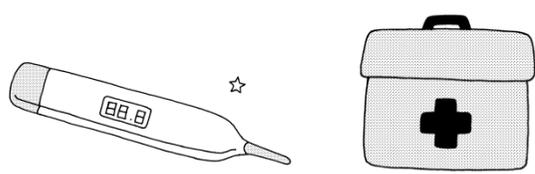
よろしく お願いします



養護教諭の 村田 ござえ です。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。



# 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けてください。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ば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。



## みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!

<p>けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について知りたい時。調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>できるかぎり先生にことわってから利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものはひと声かけてから使いましょう</p>

## 保健室ではこんなことはできません

<p>内服薬はあげられません</p>	<p>先生、とりかえて〜</p> <p>継続した手当ではできません (治療は病院へ)</p>	<p>長時間の休養はできません (休養は原則1時間)</p>
--------------------	--	--------------------------------

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。