

保健だより 4月号

入学・進級おめでとうございます

新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ご飯」。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。保健室はみんなの元気をサポートしていきます。1年間よろしくお願いします。



保健室の利用について

保健室は、いつでも、だれでも利用できる場所ですが、保健室にもルールがあります。ルールを守ってみんなで気持ちよく利用しましょう。

- ★保健室はできるだけ休み時間に利用し、授業に差し支えないようにしてください。
- ★保健室は応急処置の場です。医療機関へ行く前までの間、あるいは行く必要のない範囲の病気やけがに対する処置です。病気やけがの継続した手当はできません。
- ★内服薬はありません。腹痛や頭痛などの際、飲む薬がある人は自分で準備をしてください。
- ★保健室を利用したいときは、教科担当や担任に相談し、職員室で「保健連絡カード」をもらってから来室してください。

○来室したときに伝えてほしいこと

保健室では、休養するにあたっていろいろな問診を行います。正確でなくても構いません。体の不調や心の不調が少しでも軽くなるよう、いろいろなことを教えてください。



学校医・学校薬剤師の先生方を紹介します



内科	まつもと 文和先生 ふみかず	松本医院
眼科	いとう 賢司先生 けんじ	いとう眼科
耳鼻科	しまだ 哲明先生 てつあき	島田医院
歯科	したら 昌博先生 まさひろ	設楽歯科医院
薬剤師	にしす 久高先生 ひさたか	西須薬局

健康診断が始まります

健康診断は自分の成長や健康状態を知ることができる機会です。自分がいつ、どんな検診を受けるのか、確認しておきましょう。

項目	日付	対象学年	場所	時間
身体測定	4月11日(木)	全学年	第一体育館	1・2限
視力検査			図書館	
聴力検査		1・3年生		
心臓検診	4月15日(月)	1年生	学習室②(男子) 保健室(女子)	13:30-15:00
尿検査①	4月17日(水) 4月18日(木)	全学年	教室で回収 (保健委員会)	朝のSHR
内科検診	4月19日(金)	1年生	保健室	13:15-14:20
	4月25日(木)	2年生		13:15-14:20
	5月1日(水)	3年生		13:15-14:20
胸部X線撮影	4月26日(金)	1年生	第一体育館前	14:00-15:20
耳鼻科検診	5月2日(木)	1年生	保健室	9:00-9:45
尿検査②	5月24日(金)	未実施者・再検者	保健室で回収	朝のSHR
歯科検診	5月31日(金)	3年生 2年1.2組	保健室	9:00-11:30
	6月5日(水)	2年3.4組 1年生		9:00-11:30
眼科検診	6月11日(火)	1・3年生	生物室	14:00-15:20
尿検査予備日	6月12日(水)	未実施者・再検者	保健室で回収	朝のSHR
貧血検査	6月24日(月)	2年生女子	保健室	13:30-14:20
色覚検査	7月2日(火)	1年生希望者	保健室	1~4限

*スポーツ振興センターについて

学校管理下（授業中、部活動中、休み時間、登下校など）にけが等で医療機関を受診した場合、給付金が出ます。保健室に必要書類を取りに来てください。学校で申請後、3~5ヶ月後に給付となります。



養護教諭の 郷 由梨（ごう ゆり）です。

みなさんが健康で充実した学校生活を送れるように、心や体の健康面でサポートしていきたいと思います。保健だよりには、健康に関する旬な情報をのせていきます。よく読んで、自分の生活習慣に生かしてくださいね。

