群馬県立吉井高等学校　　No.1　2025/4/ 9 発行

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、授業に差し支えの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。**
★**保健室の休養は１時間まで**です。１時間休養したら授業へ戻りましょう。１時間の休養で回復しない場合は、早退し、受診するか家でしっかりと休養してください。
★**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。

＊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。

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。検診項目によっては欠席してしまうと医療機関や他校で受けてもらう検診もありますので、欠席しないようにしましょう。

項目	日付	対象学年	場所	時間
身体測定	4月10日(木)	全学年	第一体育館	1･2限
視力検査				
聴力検査		1･3年生	図書館	
尿検査①	4月16日(水) 4月17日(木)	全学年	教室で回収 (保健委員)	朝のSHR
内科検診	4月22日(火)	1年生	保健室	13:15−14:20
	4月24日(木)	2年生		13:15−14:20
	5月13日(火)	3年生		13:15−14:20
心臓検診	4月23日(水)	1年生	学習室②(男子) 保健室(女子)	13:30−15:00
胸部X線撮影	4月30日(水)	1年生	第一体育館前	14:00−15:20
尿検査②	5月23日(水)	未実施者･再検者	保健室で回収	朝のSHR
歯科検診	5月30日(金)	3年生 2年1.2組	保健室	10:00−12:30
	6月4日(水)	2年3.4組 1年生		10:00−12:30
眼科検診	6月10日(火)	1･3年生	生物室	14:00−15:20
尿検査予備日	6月12日(木)	未実施者･再検者	保健室で回収	朝のSHR
耳鼻科検診	6月19日(木)	1年生	保健室	13:40−14:30
貧血検査	6月23日(月)	2年生女子	保健室	13:30−14:20
色覚検査	7月1日(火)	1年生希望者	保健室	1〜3限

学校医･学校薬剤師の先生方を紹介します

内　科	松本（まつもと）　文和（ふみかず）先生	松本医院
眼　科	伊藤（いとう）　賢司（けんじ）先生	いとう眼科
耳鼻科	島田（しまだ）　哲明（てつあき）先生	島田医院
歯　科	設楽（したら）　昌博（まさひろ）先生	設楽歯科医院
薬剤師	西須（にしす）　久高（ひさたか）先生	西須薬局