



令和6年4月9日

岐阜清流高特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

新しい環境に慣れるように生活リズムをつくる

## 🌸ご入学・ご進級おめでとうございます🌸

新年度がスタートしました。新しい学年、新しいクラスメイト、新しい先生にワクワクしている人も多いと思います。一方で、誰でも最初は不安や緊張を感じるものです。あせらず、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。規則正しい睡眠と食生活を心がけ、無理をしないよう4月を乗り切りましょう。心配なことがある人は、先生や養護教諭に相談しましょう。

### 保健室の利用について

保健室では、みなさんの心と体が毎日元気で過ごせるようサポートします。そして、自分の健康を自分で管理できるようになることを応援します。心や体の調子が悪いとき、どうしてそうってしまったのか、また、どうすれば健康を守るのかを一緒に考えていきましょう。今年度保健室には、天野利香(あまのりか)と、山下遼華(やましたりょうか)、2人の養護教諭がいます。よろしくお願いします。

#### ◆保健室はこんなときに来てください

- 1 学校で体調が悪くなったときやケガをしたとき
- 2 気持ちが不安定になって、授業を受けられないとき  
(保健室の利用は1時間とし、その後は担任や学年の先生と相談します)
- 3 身長や体重などを測りたいとき(休み時間に来てください)

#### ◆保健室ではこんなことに注意してください

- 1 保健室に行くときは、必ず先生に申し出てください。
- 2 授業中、10分以上授業に参加しないと「欠課」扱いになります。  
(授業を休んだことになってしまいます)
- 3 保健室では、薬は渡せません。  
よく服用する薬がある人は、各自学校に持参しましょう。
- 4 保健室は病院ではないので、治療はできません。

#### 非常変災時における「薬」の お願い 🍬

大雨や地震などの災害発生時に備えて、毎日欠かせない「薬」が必要になる人もいます。学校での薬の管理は、生徒本人が所持することを原則としています。災害時のために必要な薬は自分のカバンの中などに保管をしてください。

### 登校前に、朝の健康チェックをしましょう!

長期休みが明け、毎日早起きをする生活が始まりました。家を出る前から体調不良だったがとりあえず登校した生徒の中には、教室に入ることなくそのまま早退するというケースがありました。朝起きたとき、1時間目から授業が受けられないような体調であった場合は、無理をせず家で休養又は受診しましょう。

#### ~4月によく起こるケガに注意!!~

4月は登校中のケガが多く発生しています。特に自転車で通学する人は、自分自身が転倒したり、車と接触したりしてケガをするというケースが目立ちます。1年生の皆さんは、バスや電車を使った通学、自転車での通学に慣れていないため、時間にゆとりをもって家を出て、交通安全に気を付けて登校しましょう。

## ～健康診断が始まります～

今週から健康診断が始まります。健康診断は、身体の成長や健康状態を把握し、学校生活を送るうえで注意することはないか、病気の疑いがないかを調べる機会です。社会人になってからも定期的に健康診断を受けることは大事なことです。自分自身の身体に関心を持ち、これからの健康管理に生かしましょう。

月	日(曜日)	健康診断	対象	注意事項等
4	15(月)	心電図検査	1年生	心臓に異常がないかを調べます。
	17(水)	尿検査①	全校生徒	腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。 忘れないようにトイレに容器を置いておきましょう。
	24(水)	胸部X線検査	1年生	主に結核にかかっていないかを調べます。 「息を吸って止めて」と言われたとおりにするとすぐに終わります。
	25(木)	歯科検診	全校生徒	虫歯や歯肉の状態などをみてもらいます。
尿検査②		2次対象者・ 未提出者	生理で都合が合わなくて提出できない生徒は、必ずこの日に提出できるようにしましょう。	
5	9(木)	尿検査③	全校生徒	目の病気や異常がないかを調べます。
	16(木)	眼科検診	1年生・2年生(1～3組)	心臓や呼吸器疾患、貧血、皮膚病などがないか調べます。運動器についても調べます。
	28(火)	内科検診	2年生(4・5組)・3年生	
6	4(火)	内科検診	全校生徒	耳・鼻・喉に異常がないかを調べます。
	7(金)	耳鼻科検診		

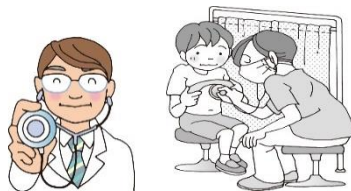
### みなさんのプライバシーを守ります

胸部X線や心電図検査、内科検診など、直前に服を脱ぐ必要がある検診があります。これは、正確に検査や診察をするために大切なことです。みなさんが安心して検診を受けることができるようにプライバシーへの配慮をして実施しますが、不安に思うことがあったら、先生に伝えてください。

### ～校医の先生方の紹介～

内科	和田裕爾先生
歯科	正村一人先生
眼科	熊田充起先生
薬剤師	高島英滋先生
耳鼻科	服部彩樹先生

検診や学校環境衛生など、お世話になる先生方です



検診ごとに、所見のあった人はお知らせを配布します。早めの受診をお願いします。受診した場合や、継続管理をしていて、以前と変更がある場合は、結果を保健室まで知らせてください。  
※健康診断の日はなるべく欠席しないようにお願いします。

### 日本スポーツ振興センター災害給付について

学校の管理下(授業、部活動、登下校など)でけがをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。初診から治療までの総医療費が5000円(窓口の自己負担が3割の場合は、支払い額が1500円)以上の場合が対象となります。給付事由が生じた日から2年以内に請求しなければ、時効のため請求権がなくなります。すみやかに、担任、教科担任、部活動顧問の先生に報告したうえで、保健室に来てください。手続きに必要な書類を渡します。