

ほけんだより 4月

令和6年4月9日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・定期健康診断から健康状態を把握する。
- ・救急体制・感染症対策の確認

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、新しいクラスメート、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、新しい環境にドキドキしている人もいるのではないのでしょうか。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。

養護教諭の岩佐、岡部です。みなさんが心も体も健康で過ごせるようサポートします。1年間よろしくお願いします!

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、学校生活を送る上で注意することはないかどうか、

病気の疑いがないかを調べる大切な機会です。自身の身体や健康に関心を持ち、日々の健康管理に生かしましょう。

月	日(曜)	健診項目	対象	注意事項等
4	12日(金)	尿検査	全校生徒	腎臓などが正常に働いているか調べます。
	17日(水)	内科検診	1年生	心臓や呼吸器疾患、貧血、皮膚病などがないか調べます。
	18日(木)	尿検査	対象者	2次検査対象者には、2次検査用の採尿キットと問診票を配布します。
	19日(金)	心電図検査	1年生	心臓が正常に動いているか調べます。
	23日(火)	身体計測 視力・聴力検査	全校生徒	身長・体重・視力・聴力を測定します。 メガネ使用者は必ず持参してください!
	25日(木)	歯科検診	3年生	う歯、歯周疾患などを見つけます。
5	2日(木)	胸部X線検査	1年生	主に結核に罹患していないか調べます。
	8日(水)	眼科検診	1年生4クラス	目の病気がないか調べます。
	15日(水)	眼科検診	1年生4クラス	目の病気がないか調べます。
	22日(水)	歯科検診	1・2年生	う歯、歯周疾患などを見つけます。
	29日(水)	内科検診	3年生	心臓や呼吸器疾患、貧血、皮膚病などがないか調べます。
6	13日(木)	耳鼻科検診	1年生	耳・鼻・のどに異常がないか調べます。 前日には必ず耳掃除をしましょう。
	19日(水)	内科検診	2年生	心臓や呼吸器疾患、貧血、皮膚病などがないか調べます。

📞 お世話になる学校医の先生方を紹介します 📞

内科	白木 尚 先生
	上久保 啓太 先生
耳鼻科	小泉 光 先生
眼科	宇野 真 先生
歯科	阿部 喜八 先生
	堀 重憲 先生
学校薬剤師	朝倉 恵美子 先生



検診ごとに、所見のあった人にはその都度お知らせをお渡しますので、早めの受診をお願いします。受診した場合や、継続管理をされ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。

*各健康診断当日は、なるべく欠席のないようお願いします。

◎保健室の利用について◎

- 🌸 保健室に来るときは、クラスの友達や教科担任の先生に伝えてから来てください。
- 🌸 けがや体調不良で保健室に来たときは、
「いつ、どこで、何をしていた、どこが、どうなったのか」を詳しく教えてください。
- 🌸 急なけがや体調不良以外は、なるべく休み時間に利用しましょう。
心配事や悩み等を話したいときはいつでも気軽に相談してください😊
- 🌸 保健室での休養は、**原則1時間**です。
休養しても回復しない場合は、受診または自宅で休養することをおすすめします。



※保健室での**1時間の休養は欠課となり、皆勤にはなりません**ので、気を付けてください。

- 🌸 **飲み薬は置いていません**。よく服用する薬がある人は、各自学校に持参しましょう。
- 🌸 保健室を利用した場合は、「**保健室来室連絡**」を教科担任の先生へ渡してください。

～みんなが利用するところです。誰もが気持ちよく利用できるよう、ルール・マナーを守りましょう～

◎日本スポーツ振興センター災害共済給付について◎

学校の管理下（授業、部活、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5,000円（窓口での自己負担3割の場合、支払い額が1,500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、時効により請求権がなくなります。

●手続きの方法●

担任・教科担任・部顧問に報告したうえで、保健室へ来てください。手続きに必要な書類をお渡しします。
〈その際に伝えてほしいこと〉

・いつ	・どこで（場所）	・どこを（けがの部位）	・どのように
・けがの状態	・かかった費用	・受診した医療機関	・利用した薬局
・公費負担医療制度を利用しているか			

書類を医療機関で記入してもらった後は、速やかに保健室まで提出してください。

申請から給付まで2～3ヶ月かかりますことをご了承ください。

～春休み中の部活動などでけがをして、書類が必要な人は、保健室まで来てください～

◎元気に学校生活を送るために◎

- 🌸 朝ごはんを食べてきましょう。
集中して授業に臨むために、朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。
- 🌸 夜更かしをせず、しっかり睡眠をとりましょう。
睡眠不足は頭痛や倦怠感などの体調不良につながります。睡眠でしっかりと体を休養させましょう。
- 🌸 自分で体調管理ができるようにしましょう。
無理をしてもいいことはありません。少しでも体調が悪く感じたら、早めに休養しましょう。

インフルエンザやコロナウイルス感染症などの感染症にかかった時は・・・

学校において予防すべき感染症に罹患した際は、**出席停止**となります。必ず、欠席連絡フォームで学校へ連絡してください。出席停止期間等の連絡は担任から行います。また、「感染症の罹患報告書」を保護者等の方に記入いただき、医療機関を受診したことが分かる書類を添付して、学校に提出してください。用紙は、保健室でお渡します。出席停止後の登校時に保健室へ来てください。また、学校のホームページからもダウンロードできます。学校において予防すべき感染症の種類や出席停止の期間については、ホームページをご確認ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

岐山高校ホームページ → 在校生 → 保健室 → 「感染症の罹患報告書」のダウンロード