



保健だより4月

今月の目標：健康診断を受け健康状況を把握しよう。安全な通学。

山高保健室 NO. 1 H31. 4

入学、進級おめでとうございます。

新しい環境や友だちとの出会い、新しいことは楽しみですが不安でもあると思います。

そんな時、お勧めのひとつに『気持ちのいいあいさつ』があります。「おはようございます。おはよう。」「ありがとうございます。ありがとう。」「失礼します。」「そして素直に「ごめんなさい。」と言える、この4つの言葉を胸に過ごしてみてください。きっと上手くいくことが増えると思います。人は知り合って時間がたつことで、わかりあえるのかもしれませんが、でも「あいさつのできる人」そして「掃除を一生懸命やる人」はそれだけで印象がよくなるものです。4月、まずは「あいさつ」と「掃除」頑張ってみてください。

新年度最初の大きな行事・健康診断がまもなく始まります。自分のからだと向き合う1年に一度のチャンスです。自分のからだを知ること、そして病気があったらなおすことですね。

健康診断はそのためにおこないます。自分のからだの状態を知り、どれだけ成長したのか、また、どんなところに不調があらわれやすいのか知りましょう。そして、病気にならないように、自分のからだをいたわれるようになりたいですね。

【健康診断の日程】

4月12日(金)	尿検査	全学年
25日(木)	尿検査(二次)	該当者
4月12日(金)	聴力検査	3年生
16日(火)		1年生
4月17日(水)	心電図検査	1年生
4月17日(水)	結核検診(胸部X線)	1年生
4月23日(火)	内科検診	3年生・2年1.2.3組
4月24日(水)	内科検診	1年生・2年4組
6月3日(月)	歯科検診	全学年
6月13日(木)	眼科検診	該当者

健康診断などでお世話になる先生方の紹介

宇野俊郎 先生 (宇野クリニック)
 平岡哲也 先生 (平岡クリニック)
 河野吉喜 先生 (たかのみ眼科)
 西森繁範 先生 (西森歯科クリニック)
 奥田 孝 先生 (おくだ歯科クリニック)
 原田昭治 先生 (ハラタ健康堂薬局)

尿検査 4月12日(金)

朝、起きたらまずトイレに行き尿を取ってください。そのあと忘れずに1時間目が始まる前に提出しましょう。

再検査になった人は、4月25日(木)に提出してください。

12日に女子で取れない人も4月25日(木)に提出してください。

【健康診断のルールを守りましょう】

「見ない」・・・あなた自身はそうでなくても、見られるのがいやな人もいます。他のひとの様子や、結果をのぞかないようにしましょう。

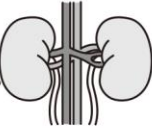
「言わない」・・・友だちの体格や健康状態について、からかったりしないようにしましょう。
言われた人はとても傷つくかもしれません。

「気にしない」・・・他のひとの結果や、平均値と不必要に比較して、悩まないようにしましょう。
からだや健康の状態は、一人ひとり違って当たり前なのです。

腎臓

尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとみましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

肺・気管支

内科検診・結核検診

内科検診では聴診器で肺の音も聞いています。また、問診票などで結核ではないかどうかを確認します。

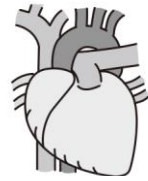
▶結核って昔の病気じゃないの？

毎年17,000人ほどの人が新たに感染する現代の病気です。初期症状はカゼにそっくりで、せきや微熱、寝汗などが2週間以上続きます。

心臓

心電図検査・内科検診

隠れた心臓の病気を早期発見するための検査です。心臓病は突然死につながることもあります。



栄養状態

身体測定・内科検診

やせすぎたり太りすぎたりしていないか、貧血になっていないか、栄養摂取のバランスがとれているかを見ます。

▶スポーツで貧血に！？

激しい運動などで踵・足裏への強い衝撃で赤血球が破壊されるスポーツ貧血を知っていますか？部活をがんばりたい人ほど無理な減量は禁物。

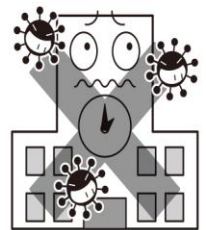


STOP

こんな病気にかかったときは出席停止です

例

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性結膜炎（はやり目）など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人につってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます（出席停止）。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金 を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

養護教諭の

つじくみこ
辻久美子 です

よろしくお祈いします

