



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。
感染症対策をする。

山高保健室 NO. 1 R6. 4

入学、進級おめでとうございます！

学校では4月は1年の始まりです。お正月に今年1年のことを思い願ったように、高校生活の1年間をどう過ごすか想像してください。保健室からは皆さんが1年間、健康な生活を送ってくださることが1番の願いです。よろしくお祈りします。

健康診断が始まります

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 4月12日(金) | 尿検査 | 全学年 |
| 18日(木) | 尿検査(二次) | 該当者 |
| 4月18日(木) | 聴力検査 | 3年 |
| 19日(金) | 聴力検査 | 1年 |
| 4月23日(火) | 内科耳鼻科検診 | 3年・2年1.2組 |
| 4月24日(水) | 内科耳鼻科検診 | 1年・2年3.4組 |
| 5月22日(水) | 心電図検査 | 1年 |
| 5月22日(水) | 胸部X線(結核検診) | 1年 |
| 6月3日(月) | 歯科検診 | 全学年 |
| 6月4日(火) | | |
| 6月14日(金) | 眼科検診 | 該当者 |

♪健康診断は尿検査から始まります♪



健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気が判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして
忘れてしまわないように
しましょう。

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

尿検査

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

聴力検査
耳鼻咽喉科検診

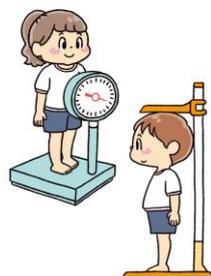


心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

内科検診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

歯科健診



バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

身体測定

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

視力検査・眼科検診

【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。

守ってください保健室でのルール

- 大きな声で騒がない 体調が悪くて休養している人もいます。
- なるべく休み時間中に 授業中に来室する時は、教科担任の先生に申し出て。
- 薬品・備品を勝手にさわらない 使用するときは、一声かけて。

◎保健室では「頭痛薬・腹痛薬等」薬を渡すことはできません。必ず自分で準備してください。

➡薬は正しく服用しないと、体に影響がでます。保護者と相談し、自分にあった薬を服用してください。

ケガをしたときは・・・「自分の言葉で伝えてください！」

保健室で応急手当をするとき

- ◆いつ（だいたいの日時・いつから） ◆どこで（けがをした場所） ◆何をしていた（けがをしたときの行動）
- ◆どうなった（けがの状況） ◆現在の症状は？（症状をくわしく）

けがをしたら日本スポーツ振興センターの手続きを

学校の管理下でけがをした場合、医療費の一部が支給されます。登下校時や学校の中や部活動などでけがをして医療機関にかかった場合は、なるべく早く保健室へ申し出てください。

けがが治ってからではなく、けがをして医療機関にかかったらすぐ保健室に連絡してください。手続きに必要な用紙を渡します。

感染症にかかった場合は「出席停止」となります。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等、他の人に感染する可能性のある場合、欠席とはならず「出席停止」・・・となります。詳細は「山県高校 HP：保健室」に掲載しています。

➡学校への連絡と書類を提出していただきます。

せわ
お世話になる
こう い かた
がっ 学校医の方 がつ

宇野クリニック : 宇野先生
平岡医院 : 平岡先生
たかとみ眼科 : 河野先生
西森歯科クリニック : 西森先生
ハラタ健康堂薬局 : 原田先生

