



# 保健だより 4月

山高保健室 NO. 1

H29. 4

入学・進級おめでとう。1年生の皆さんには、何もかもが新しく、ワクワクとドキドキで毎日が大変だと思います。『あせらず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていきましょう。2・3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。ゆっくり、ホッとできる時間も大切に。

**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しましょう。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13日(木)	尿検査	全学年
21日(金)	尿検査(二次)	該当者
4月17日(月)	聴力検査	3年生
18日(火)		1年生
4月28日(金)	心電図検査	1年生
4月28日(金)	結核検診(胸部X線)	1年生
5月10日(水)	歯科検診	全学年
5月12日(金)	体力テスト・身体測定	全学年
5月16日(火)	内科検診	3年・2年
5月17日(水)	内科検診	1年・2年
6月15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 (たかとみ眼科)

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)

## 【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。

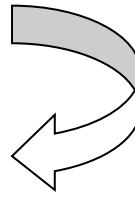
## 守ってください保健室でのルール

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

### 「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。

教えて  
ください

### ○学校感染症について

- ・病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。
- 「学校感染症」・・・インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核などです。  
詳しくは保健室にお問い合わせください。

皆さんが健康な生活を送るためにサポートさせていただく  
養護教諭 辻久美子（つじくみこ）です。よろしくお願いします。

