

保健だより



令和5年4月10日 No. 1
明和県央高等学校保健室



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！
高校生としての第一歩を踏み出し、緊張している人も多いのではないのでしょうか。最初は慣れないことばかりだと思いますが、新しい環境になったからこそチャレンジできることも沢山あるはずですよ。ぜひ、高校生活で新しく取り組んでみたいことを探してみてくださいね。

2・3年生の皆さん、春休みはあっという間に過ぎてしまったと思いますが、新しい生活に向けた心身の準備は整っていますか？春休み中に生活リズムが乱れてしまった人も、食事や睡眠などの規則正しい生活を心がけ、なるべく早く学校生活のリズムに戻れるようにしましょう。

さて、感染症対策として着用が求められていたマスクも、今年度からは着用が個人の判断で使用する方針が変わっています。今までの生活でできなかったことが、徐々にできるようになってきたこの1年間、皆さん一人ひとりが様々な体験から多くのことを学び、今の自分より成長した！と感じる場面が増えることを期待しています！

保健室利用の心得 ～ルールを守って！～

室内では静かに



OK!
備品の使用・持ち出しは許可を得る

入退室時には一言あいさつを



保健室での休養は短時間で

準備も重要！健康診断の前日・当日



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る



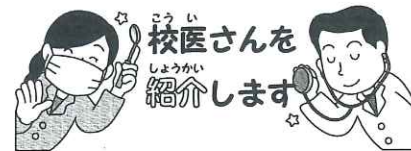
当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ



【 学年別健康診断日程表 】

項目	1年生	2年生	3年生
身体測定	4月14日(金)	4月12日(水)	4月12日(水)
視力検査	保健の授業中		
尿検査	1回目：4月24日(月)、25日(火) 2回目：5月31日(水)		
聴力検査	5月1日、8日		4月26日、5月10日
貧血検査		4月21日(希望者)	
心臓検診	4月19日(火)		
結核検診			
歯科検診	5月16日、18日	5月9日、16日	4月27日、5月9日
内科検診	6月7日、12日、13日	5月30日	5月30日
眼科検診		6月19日(月)	



内科：安部 純先生、水口滋之先生
 歯科：川上貴洋先生、佐藤智樹先生
 眼科：北川道隆先生 薬剤師：伊藤直喜先生

◆◆保健室利用の流れ◆◆

1. 【保健室利用届】を記入する

【保健室利用届】は、職員室入口付近の引き出しにあります。
来室理由（頭痛・ケガでシップをもらう等）を記入してください。



2. 学級担任に連絡する

保健室利用届に記入したら、利用届を持って学級担任へ連絡してください。
（不在の場合は、学年主任または近くの先生に連絡してください）

3. 授業担当の先生に自分で伝える

次の授業の先生に、保健室を利用することを伝えてください。
（連絡がないために心配し、先生方が手分けして探すことも…!）

「友達に頼んだ」ではなく、緊急時
以外は自分で連絡しましょう。

4. 保健室へ

保健室では、今の体調やケガの状況を教えてください。保健室は一時休養の場のため、休養する場合は原則として1時間を目安に様子をみます。休養後も症状の改善が見られない場合は、その後の対応について相談しましょう。
他にも休んでいる人がいるかもしれません。利用する際は静かにしてください。

※緊急の場合は、直接保健室へ来て構いません!
それ以外で保健室を利用する時は、なるべく休み時間に利用してください。

保健室はこんなときに来てください



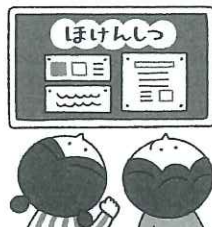
ケガをしたとき
救急処置してもらえます



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

◆◆保健室活用法◆◆

休養や応急処置の他にも、こんなときには保健室へどうぞ!

☆ 身長や体重を知りたいとき

保健室には、身体測定器具が常時置いてあります。測定したい人は、一声かけてから丁寧に使ってくださいね。

★ 感染症にかかったとき

インフルエンザなどの感染症にかかったら、まず学級担任に連絡してください。「治癒証明書」や「療養報告書（インフルエンザ）」を学校のホームページでダウンロード（または学校で受け取り）し、症状が治癒して登校する際に、主治医や保護者等の記入を済ませてから担任へ提出してください。

☆ 学校で病気やケガをしたとき

緊急時以外は、家庭へ連絡し、保護者等の付き添いの下で医療機関等を受診することを原則とします。緊急時における連絡方法やかかりつけの医療機関などについて、事前に家庭で話し合っておいてください。

また、本校では入学時に【災害共済給付制度】に加入しています。学校生活中（登下校、部活動を含む）に発生した病気やケガで医療機関等を受診した時は、保健室から医療費の申請を行うと、治療にかかった費用が後日負担金として返還されます。まずは学級担任や部活動顧問に連絡し、保健室にて書類を受け取ってください。

こんにちは！養護教諭の大野です。
沢山の「新しい」にあふれた学校生活が始まりましたね。皆さんが充実した学校生活を送れるよう、今年度も保健室からサポートしていきます。廊下などで姿を見かけたら、気軽に声をかけてくださいね!



はじめまして！養護教諭の山口です。

今年度から、2人目の保健室の先生として皆さんと一緒に過ごさせていただきます。養護教諭1年目でドキドキしていますが、県央生の心と体の健康を守るよう頑張ります。皆さんと一緒に、笑顔で健康に過ごせることを願っています。よろしくお願いします!

