

保健だより 4月

2019. 4. 9

保 健 室

1年生の皆さんは入学、2・3年生の皆さんは進級おめでとうございます。新生活に期待が大きい反面、不安も大きいと思います。しかし、初めは誰でもどきどきするものです。日に日にその不安も少なくなっていくと思うので、無理をせず今の環境に合った生活リズムを確立していきましょう。

しかし、新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身が疲れてしまうこともあります。よく食べ、よく寝て、適度に動き、健康で楽しく毎日を過ごしましょう。

健康診断を実施する大切な理由

●健康診断は法律で定められた学校行事です！

健康診断は、その実施について「学校保健安全法」という法律で義務として明記されている重要な学校行事です。

●健康診断の目的とは？

- ・体の発育発達の様子や健康状態を調べる。
- ・病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ・自分の体を知り、関心を持つきっかけになる。
- ・健康になるための課題（健康目標）に取り組む。

健康は私たちが生きていく上で欠かせないものの一つです。学校での勉強や運動はもちろん、趣味も遊びも、体や心が元気であればこそできるのです。また、学校での健康診断は、皆さんの「いま」の健康をチェックするとともに、「将来」にわたって健康に過ごせるよう、その方法やポイントを学び、今後にいかすための場でもあるのです。

< 4月の健康診断スケジュール >

4月10日(水)	尿検査①1日目(全員)	S H R までに各教室で提出
4月11日(木)	尿検査①2日目(未提出者)	①限開始までに保健室へ提出
〃	心電図検査(1年)	9:00~(男子:図書室、女子:保健室)
〃	貧血検査(1~3年希望者)	9:00~会議室
〃	身体計測(全員)★	午後
4月12日(金)	尿検査①3日目(未提出者)	①限開始までに保健室へ提出
〃	結核検診(1年)★	13:30~桜が丘会館前
4月15日(月)	内科検診(全員)★	13:00~保健室
4月25日(木)	尿検査②1日目(未提出者)	①限開始までに保健室へ提出
4月26日(金)	尿検査②2日目(未提出者)	①限開始までに保健室へ提出

★印の日は体操服が必要です。

健康診断の結果通知について

健康診断実施後、病院へ行くよう通知を受けた場合は、早めに専門医に受診し、結果書を保健室に提出してください。特に、心電図、尿、貧血で通知を受けた人は、運動制限等が掛かる場合もありますので、すみやかに受診しましょう。

～学校医の先生方の御紹介～

内科	樋口 志保 先生 (樋口脳神経外科)
眼科	井上 英幸 先生 (井上眼科)
歯科	浅野 一郎 先生 (浅野歯科)
薬剤師	河野千代美 先生 (ひまわり薬局)



検診時には、私語をつつしみ、検診がスムーズに進むようにしましょう。挨拶もしっかりしましょう。

本校にはAEDが3箇所設置してあります！

体育館玄関入口(屋外)
保健室前廊下
農場生工職員室入口横(屋外)



AED(自動体外除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDを使うような事態が起こらないことが一番ですが、いつ、何が起こるか分かりません。緊急時に対応できるように、今一度、校内のAED設置場所を確認しましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下の災害で、医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます。

■学校管理下とは？

授業中、部活動中、休み時間、登下校中、課外活動中、修学旅行中等

■給付が受けられるのは？

医療保険適用で、窓口支払い自己負担額が1,500円以上の場合

■手続きは？

該当する場合は、担任、部顧問に申し出、保健室に書類を取りに来てください。

教育相談について

何かに行き詰まったとき、自分で頑張ることも大事ですが、頑張ってもうまくいかないとき、自分一人の力ではどうにもならないときもあります。そんなとき、人の助けを上手に借りられるようになることも、大事な生きる力です。人に話をすることで、気持ちが楽になることもたくさんあります。

○スクールライフアドバイザー 渡邊 宏子 先生

※毎週火曜日 教育相談室(第2教棟3階)におられます。

○教育相談係 安永 裕 先生 井上 美佳 先生

水沼 徹 先生 大野 喜美子 先生