



豊玉高校  
保健室  
4月10日

## 新学期スタート!

入学・進級おめでとうございます。新しい学年、新しい生活が始まりました。特に1年生にとっては環境が大きく変わります。クラスや生活リズムが変わるこの時期は、知らないうちに体や心が疲れやすくなります。大切なのは、自分の体や心のサインに気づき、無理をしすぎないこと。

このほけんだよりでは、高校生活を元気に過ごすための体調管理のヒントを紹介していきます。困ったときは、保健室に相談に来てくださいね。

入学 進級

おめでとうございます



養護教諭の細川です。  
みなさんの体と心の健康の  
お手伝いをします♪

## 健康診断が始まります

健康診断は、病気の早期発見・早期治療にもつながるとともに、自分のからだの調子や成長を知るチャンスです。

こんなときだからこそ、自分の健康に関心をもって受けましょう。

忘れ物がないよう注意!



期日	項目	対象	準備
4月14日(火)	心電図	1年生	体操服持参
4月22日(水)	身体測定	全学年	体操服・眼鏡持参
4月23日(木)	検尿1次	全学年	朝自宅にて採尿し提出
	胸部X線	1年生	体操服持参
4月28日(火)	耳鼻科検診	1年生	前日に耳掃除
5月12日(火)	検尿2次	該当者のみ	朝自宅にて採尿し提出
5月13日(水)	眼科検診	1年生	
5月21日(木)	歯科検診	全学年	昼休みに歯みがき
5月22日(金)	内科検診	全学年	体操服持参

★何らかの異常や疑いがあれば、検診項目ごとに結果をお知らせします。

- ・結果お知らせのプリントをもらったら、その日のうちに保護者の方に渡しましょう。
- ・なるべく早めに検査や治療を済ませましょう。

健康診断等でお世話になる先生方です。

学校医 塩見 秀明 先生 (三根診療所)  
 学校歯科医 阿比留尚仁 先生 (阿比留歯科医院)  
 学校薬剤師 永瀬 正義 先生 (永瀬薬局)



## 色覚に係る健康相談についてのお知らせ

色覚検査は法律の改正によって学校での健康診断項目から外れましたが、学校の保健相談等において、希望があれば保護者の同意を得て個別に色覚検査が実施できます。

色の見え方で気になることがある場合は、保健室に相談してください。

## 保健室の利用について

●一時的な休養:休養は原則1時間です。

「保健室利用票」を書いて授業担当の先生に連絡してきてください。

●怪我の手当て:怪我の手当ては当日のケガに限ります。

●薬の使用 :内服薬は一切渡せません。

●健康相談 :学校生活での不安や悩みはつきものです。

いつでも相談に来てください。

(※生徒は名称内を書く) 【保健室利用票】

月	日	来室	退室
年	月	日	時
氏名			
〈内科的状況〉例:頭痛、めまい		・朝食( )	
		・睡眠( )	
		・排便( )	
〈外科的状況〉例:足をひねった、虫に刺された			
<input type="checkbox"/> 体温 . °C (体温 / 脈拍 / 血圧 / 呼吸 / 目 / 分) <input type="checkbox"/> 休養させました。 校時 (回復・変化なし・悪化) <input type="checkbox"/> 外科処置 (洗浄・保護・冷却・固定・安静) <input type="checkbox"/> 授業へ参加させます。経過観察をお願いします。 <input type="checkbox"/> 早退させてください。家庭連絡(未・済) <input type="checkbox"/>			
授業担当		保健室	授業担当
		→	→
			→
			→



学校では内服薬の使用が禁止されているため、保健室に置いていません。  
頭痛薬やなど普段使っている薬がある人は、持ってきておきましょう。  
また、マスクについても各自で予備等含めて準備をしておいてください。  
自身の体調管理も学校生活の一部と捉えて過ごしていきましょう。

## 日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターの災害給付金は、学校の管理下(登下校中、授業中、部活動中など)においてケガ等が発生し、医療機関を受診した場合に保護者に対して医療費の給付を行う制度です。

何か不明な点がある場合は保健室へ来てください。

### 【申請方法】

- ① ケガ等の発生及び医療機関を受診したら、保健室に報告する。
- ② 保健室で必要な書類を受け取り、医療機関の証明を受けて書類を保健室へ提出する。
- ③ 給付が決定次第、指定口座へ給付を行う。

◎給付の対象:授業中、休み時間、部活動(休日や学校外を含む)、学校行事(遠足、体育祭等)

◎給付の範囲:医療機関での窓口支払いが1500円を超えた場合。(保険適用の診療のみ対象)

◎給付の期限:災害発生から2年以内。

しっかり刻もう!朝の生活リズム~「睡眠」・「食事」・「排便」。これらに何らかの不調があったら要注意~

- 決まった時間に起床する
- きちんと朝食を食べる
- 決まった時間に排便をしてみる



## ★今日から使える快眠法★

みなさん、最近をよく眠れていますか?睡眠には休養の他に記憶の整理や免疫力アップなど様々な役割があります。

そこで今月から睡眠の質を上げるためのポイントを紹介していきます。できることから実践してみましょう!

### 快眠ポイント①「眠るときは完全に真っ暗に」する

朝は明るい光で目を覚まします。しかし、夜まで明るい光を浴び続けていると、眠れなくなります。

真っ暗だと不安な人は、豆電球程度の光であれば◎

