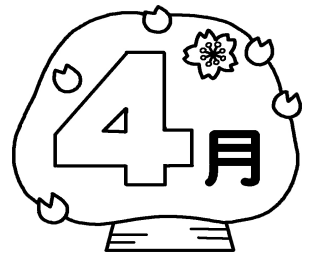


ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成31年4月11日

入学・進級おめでとうございます



新学期が始まって4日目新しいクラスには慣れましたか？楽しく充実した学校生活を送るために、しっかりと目標を立てて努力していきましょう。でも・・・1年は長いもの。はりきりすぎて、スタートダッシュで息切れしないように、きちんとペース配分しましょう。疲れたな・・・と思ったら、早めに休養するのがポイントですよ。

みなさんの元気な学校生活をサポートする養護教諭の川原^{かわはら}美^み夏^{なつ}です。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断がはじまっています

健康診断では「病気がないか」「発育は順調か」などについて調べます。学校生活において、みなさんが勉強や運動をするためには「健診や検査をしなければならぬ」と法律(学校保健法)で決まっているからです。実は、体育祭や修学旅行などの学校行事や部活動の試合に出るためにも健康診断の結果が必要で、もし受けなかったら、行事参加や試合出場ができなくなります。そうなったら、大変ですよ。必ず健診や検査を受けるようにしましょう。



これからの健康診断日程

項目	実施日	対象者
身体測定	4/11(木) 3・4限	生徒全員
内科健診	4/22(月) 14:00~	1年生
	4/23(火) 14:00~	2年生
	4/24(水) 14:00~	3年生
歯科健診	6/4(火) 14:00~	1年生・3年生
	6/5(水) 14:00~	2年生・3年生
尿検査	4/18(木)	生徒全員
	4/19(金)	未提出の生徒
胸部X線検査	4/16(火) 13:30~	1年生全員
心電図検査	4/17(水) 9:00~	1年生全員

- 注意!**
- ・健診・検査の際は、服装の指示があります。
体育服などを忘れないようにしましょう!
 - ・健診・検査の際はしっかりとルールを守って受けましょう!
☆あいざつをしっかりとる。 ☆健診中は静かに待つ。
☆先生の指示はしっかりと守る。



学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方をご紹介します

- *学校医 松下医院 松下 兼裕 先生
- *学校歯科医 西国領歯科医院 西国領 正 先生
- *学校薬剤師 藤後クリニック 東山 智栄 先生

○●1年間どうぞよろしくお願いいたします●○



保健室の利用について

★保健室は、こんなところです。病院や薬局ではありません。★



1 原則として薬は与えません。

どんな薬にも、副作用があり、体質に合わない場合もあるため、養護教諭の判断で薬をあげることは出来ません。しかし、投薬以外の処方です当します。

2 体調が悪い人が一時的に休むところです。

保健室での休養は、原則1時間とします。授業に戻ることを目的とした休養です。また、休んでいる人がいる時には騒がないように気を付けましょう。

3 ケガなどの応急処置をします。

治療などの医療行為や、長期にわたる処置については行いません。



4 体や心の健康について勉強するところです。

いつでも、相談を受けています。

★保健室で休養をとり、授業を休んだ場合は、下記の連絡カードに教科担の押印またはサインをもらい、担任へ提出しなければなりません。★

志布志高校 保健連絡票	この生徒に下記のとおり、応急処置・保健指導をしました。		担任	教科	保健		
来室期日 時 間	月 日 ()	年 組 番	氏 名				
	入室時間 : ~ :		体温	度	脈拍 回		
	休み時間・授業中・						
病 名	胃痛・腹痛 ()	下痢	嘔吐	頭痛	風邪	発熱	悪寒
症 状	胃痛	肩背痛	吐き気	めまい	気分不良		
負 傷	擦過傷	切傷	打撲	捻挫	火傷	皮膚病	虫刺され
	眼痛	鼻血	眼病	創傷			
	その他 ()						
保健室での 応急処置	1 体温測定						
保健指導	2 休養・安静 (ベッド使用)						
	3 保健指導						
	4 その他 ()						
1 教室・授業復帰	2 早退を認める	3 担任判断に任せる					
4 病院での検査・治療が必要							
5 その他 ()							

★ この票は、授業に遅れて行くときは教科担任へ渡してから、授業に参加する。授業に行けなかった場合は、その時間の教科担任から検印をもらい、その後担任へ渡す。

極力保健室利用をせずに済むためにも...

- ① バランスの良い食事を!!
朝食をしっかり食べてきましょう。また、好き嫌いせずにバランス良く食事をしましょう。
- ② 十分な睡眠を!!
早めに寝て、ゆっくり休養しましょう。
- ③ 心の健康も大切!!
友だち・親・先生、誰でも構わないので辛い時は話しをできる人に聞いてもらいましょう。ストレス発散するために部活や趣味に熱中するのもいいですね



ケガで受診したらお知らせください

授業中や下校中など、「学校管理下」でケガをして、病院を受診したときは日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となる場合がありますので、保健室まで報告してください。

■「学校管理下」のケガであること

授業中、休み時間、課外活動(部活動、校外学習)、登下校など。

■給付が受けられるのは

初診から治療が終わるまでに、医療機関の窓口で1,500円以上払った場合。

■給付手続きは

該当する人は、保健室まできてください。

わからない場合は保健室へ相談を!!

