

保健 だより 4月

平成 30 年 4 月 9 日
 広島県立広島皆実高等学校
 保健室

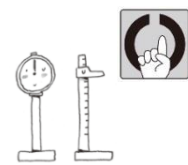


新しい学年がスタートしました。期待や緊張・不安、さまざまな思いがあると思います。
 新しい生活に慣れるには、まず、生活リズムを整えることが大切です。勉強も部活動も遊びも、体調が悪いと上手くいきません。あせらずに自分のペースを見つけていきましょう。
 健康で悔いのない一年にしていきたいと思います。保健室から応援しています。

健康診断のお知らせ

健康診断はみなさんの身体の成長や健康の状態を知るために行います。もし病気が潜んでいても早く見つけて対処することができます。
 自分の健康状態を知る機会にしましょう。

月 日	実施項目	対象者
4月 9日(月)	内科検診・眼科検診 歯科検診・尿検査	専攻科
10日(火)	耳鼻科検診	専攻科
	内科検診	2, 3 年生
11日(水)	耳鼻科検診・眼科検診	2, 3 年生
13日(金)	眼科検診	1, 2 年生
16日(月)	耳鼻科検診	1, 2 年生
17日(火)	心電図・X線検査	1年生, 専攻科 1 年生
18日(水)	内科検診	1 年生
19日(木)	スポーツテスト・身体測定	全学年(専攻科を除く)
24日(火) 25日(水)	尿検査	全学年 ※容器等は前日に配布します。
25日(水) 26日(木)	歯科検診	全学年 ※詳細は決まり次第連絡します。



忘れ物がないようにね!



- * 検診は、静かに受けましょう。
- * 内科検診、心電図・X線検査の時は**体操服**を使用します。
必ず『**体操服の上(長袖ジャージと半袖)**』を持ってきてください。
- * 身体測定の日には『視力検査』も行います。めがねの人は忘れずめがねを持って来てください。
- * 歯科検診は昼食後に実施します。口腔内の衛生を保つため、食後の**歯みがき**をしておいてください。



~保健室 利用の仕方~

保健室は、病気やケガをした人の応急手当や、身体や心の相談をする場所です。みんなが保健室を気持ちよく利用できるように、次のルールを守りましょう。



- **挨拶をしっかりとしましょう。**
 入る時、出る時には「失礼します」「ありがとうございました」の挨拶をしましょう。(保健室だけでなく、職員室や教科の準備室に入る時と同様です)
- **名前・来室理由をはっきりと伝えましょう。**
 保健室に入る際、学年・ホーム・名前と来室理由をはっきり教えてください。
- **保健室には休憩時間に来ましょう。**
 急なケガや病気の時以外は、休み時間になってから来てください。授業の始まる直前に来ることのないように、時間を考えて行動しましょう。
- **保健室で休む時間は、1時間が目安です。**
 1時間休んでも体調が改善しない場合は、早退もしくは病院受診をすすめます。夜更かしなどによる睡眠不足の休養は認めていません。
- **保健室に内服薬はありません。**
 薬が必要な場合は、自分に合った薬を準備しておきましょう。
- **前日のケガは家庭で対処しましょう。**
 保健室はあくまで応急処置の場です。前日のケガや家庭でのケガは家庭で対処しましょう。
- **保健室での飲食は禁止です。**



~朝の健康観察について~

毎日、朝のSHRで担任が健康観察を行います。その結果は保健室で集計し把握しています。何か症状がある場合は朝のSHRで、担任に伝えてください。



★ 体育を見学する場合 ★

体育を見学する際は、「体育見学許可証」を保健室に取りにきてください。



★ 学校の管理下でケガをして病院に行った場合 ★

学校の管理下(授業中や休憩時間、部活動中、登下校中など)で起こったケガ等で病院受診をした場合、日本スポーツ振興センター給付の対象になります。(詳細は入学のしおり参照)
申請の用紙が保健室にあるので、各自で取りに来てください。

