

ほけんだより 4月

2016/04/07 No.1

古川黎明高校 保健室

文責：道塚 彩

新年度がスタートしました。4月は出会いの季節。新しい仲間、新しいクラスメイトたちと、たくさんの経験を積んでいってください。まずは、あせらず、自分のペースを見つけることから始めてみてくださいね。

4月からみなさんが元気に学校生活を送れるようお手伝いする養護教諭の道塚 彩です。

2年前まで黎明高校の保健室で働いていたので、覚えていてくれるひともいるかも…?気軽に声をかけてください☆

裏面には、健康診断のスケジュールを載せました。



Q1 保健室では、けがや病気の治療をしてもらえる?

保健室でできるのは、「応急手当」だけ。治療が必要な場合は、医療機関で受診してください。また、保健室からは飲み薬をあげることは



Q2 保健室にあるベッドは睡眠不足解消のためにある?



保健室のベッドは体調の悪い人が一時的に休養するためのもの。

保健室で休んで部活に出る、ということはしないでください。

Q3 保健室はいつでも利用していいの?

養護教諭がいるときは利用できます。

授業中に利用するときは、授業担当先生の許可を得てから来てく



ださい。保健室で休養した後に教室へ戻るときは、「保健室連絡票」を授業担当の先生に渡してください。

Q4 保健室では、からだや心の悩みを相談することができる?

できます。ゆっくり話したいときは、前もって時間を決めておけばOK。スクールカウンセラーさんが定期的に来校しますので、



Q5 保健室にある資料や測定器具は、自由に利用してもいいの?



資料は保健室の中で見るのが原則です。

自分の身長や体重などを知りたい人は、休み時間や放課後に測りに来てください。

Q6 学校でケガをしたときは?

部活中、体育の授業中、登下校中などでケガをし、病院等で受診した場合、スポーツ振興センターから災害共済給付金が支払われます。



請求には手続きが必要ですので、病院等で受診（自己負担 1500 円以上が条件です）したときは、保健室に連絡をください。

☆健康診断スケジュール2016☆

月/日	対象	検査項目	時間	持ち物・注意点
4/12 (火)	全学年	身長体重・視力・聴力(1・3年)	14:05 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 髪の毛の長い人は身長を測るときにじゃまにならない髪型で。 ✳️ <u>めがね・コンタクトを使用している人は忘れずに持ってきてください。</u>
4/14 (木) 4/15 (金)	全学年	尿	8:45 まで提出	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 朝起きてすぐ、中間尿をとること。 ✳️ 容器を無くした・忘れた人はすぐに保健室へ申し出てね。(容器は13日に配布です)
4/15 (金)	1年	心臓病	8:45 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ <u>問診票は12日(火)までに提出</u>すること。 ✳️ 検査中は、深呼吸してリラックス。
4/18 (月)	1年	結核	8:45 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 朝のSHR前に運動着に着替えます。<u>Tシャツは縫い取りやワポイトの無いものを</u>
4/21 (木) 4/26 (火) 5/26 (木)	3年 2年 1年	内科	13:30 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 昼休みに運動着に着替えます。 ✳️ 下着は着用したままでOKです。 ✳️ 保健調査票の提出を忘れずに!
4/26 (火)		尿(生理者)	8:45 まで提出	✳️ 4月14・15日に <u>生理中のため出せなかった人のみ</u> 対象。直接保健室へ。
5/11 (水) 5/20 (金) 5/25 (水) 5/31 (火)	全学年	歯科	9:00 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 歯磨きを忘れずに! ✳️ 歯科検診の詳細な日程は、後日連絡します。
5/17 (火)	1年 3年	耳鼻科	9:00 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 検査前に鼻をかんでおいてね。 ✳️ 耳が見やすい髪型で。
6/1 (水)	全学年	眼科	13:10 ~	<ul style="list-style-type: none"> ✳️ 前髪が目にかからないように。 ✳️ コンタクトはそのままでOKです。

☆お世話になる校医の先生方☆

内科：宮里 真一先生（宮里クリニック）・佐藤 寛先生（寛内科胃腸科クリニック）

歯科：宮崎 泰先生（宮崎歯科）・高橋ゆみ先生（高橋歯科診療所）

眼科：星 秀二先生（星眼科医院）

耳鼻科：佐竹 順一先生（古川駅南耳鼻科）

薬剤師：菅野 和一先生

