

★★

平成30年5月9日

Health-Up



保健室

兵庫県立姫路東高等学校

★★

新緑の美しい季節になりました。体の中まで緑のエネルギーがしみわたり、元気になれる気がします。新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。心身の疲れがでてきている人もいないのでしょうか。疲れたかなと思ったら早めに休養をとるなどして、体調管理に気をつけて、学習に部活動に取り組んでください。

睡眠で脳の疲れを取ろう

朝の目覚めが悪かったり、昼間ぼんやりして物忘れがはげしいときは脳が疲れているかもしれません。質の良い睡眠で脳の疲れをしっかりと取りましょう。



5月の保健行事

- 5月14日(月) キャンパスカウンセリング
- 5月24日(木) 2年次校医検診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)
- 5月28日(月) キャンパスカウンセリング
- 5月29日(火) 2・3年次身体計測
- 5月30日(水) 尿再検査
- 5月31日(木) 1年次校医検診(内科・眼科・歯科)



健康診断の結果をお知らせします



健康診断の結果、所見のあった人には受診勧告書等を渡します。受診が必要とされた人は、時間を見つけて早めに専門医にかかるようにしましょう。

また、受診が終わったらその報告を、保健室までしてください。健康診断について不明な点等があったら、保健室まで、聞きに来てください。

緊急時対応について

学校生活の中で、事故や病気で体調が悪くなった人がいたらどうしますか？何事もおこらないのが1番ですが、もしもに備えて確認しておきましょう。

☆意識の有無の確認

大きな声で周囲に協力を呼びかける。
意識がない場合は、



AED 設置場所

- ・ 事務室前（本館 1 階西側）
- ・ 保健室前（本館 1 階東側）
- ・ 体育館

- ① 119（救急車要請）
- ② AED の手配
- ③ 保健室・職員室・事務室への連絡

担架・車いすは体育館と保健室にあります。

☆救急車の呼び方

119（携帯からでもかかります）

- ①「兵庫県立姫路東高校です。救急車を要請します。」
- ②「住所は姫路市本町 68 番地の 70 です。」
- ③「電話番号は 079-285-1166 です。」
- ④わかる範囲の状況、原因を伝える。
- ⑤救急隊到着時には知っていたら本人のかかりつけ医を伝える。



日本スポーツ振興センター 共済掛け金について

学校生活の中で生徒の負傷や疾病について災害共済給付を行う制度のことで、授業中、部活動中、休み時間中、登下校中などにケガをして医療機関にかかり、初診から治癒までの総医療費が 5000 円以上（健康保険を使って窓口の支払いが 1500 円以上）の場合は給付の手続きをしますので担任が保健室までお知らせください。また、30 年度のセンター掛け金の保護者負担金 1520 円を 5 月 2 日、年次費から徴収させていただきました。

※受診から 2 年間手続きをしないと、時効により請求することができなくなります。受診した時は早めにお知らせください。

学校感染症について

医療機関を受診し学校感染症と診断されたら、たとえ軽症でも登校できません。必ず医師の指示に従い学校に連絡してください。学校感染症は出席停止となります。所定の用紙を渡しますので医師の許可を得てから登校してください。本校ホームページからもダウンロードできます。

- 第 1 種・・・エボラ出血熱、クリミアコンゴ出血熱、痘そう、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、ジフテリア、SARS、ポリオ、鳥インフルエンザ（H5N1）、コレラ 等
 - 第 2 種・・・インフルエンザ、百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜熱、結核 等
 - 第 3 種・・・腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、コレラ、細菌性赤痢 等
- ※第 3 種については医師が出席停止と判断した場合のみ出席停止