

# 保健だより

## 4月

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和5年 4月12日 発行

### 入学・進級おめでとございます

新学期が始まりました。新生活への希望や不安など様々な感情が芽生えているのではないのでしょうか。新しい挑戦や目標に向かって少しずつ前進できるといいですね。

保健室からは、みなさんの心と体の健康を様々な面からサポートしていきますので、どうぞよろしくお祈いします。

養護教諭 東濱・宮本

### 令和5年度 定期健康診断日程

4月19日(水)眼科健診	3年生	6月1日(木)耳鼻科健診	1年生
20日(木)尿検査	全学年	2日(金)尿検査最終日	再検査者、未提出者
21日(金)尿検査	全学年	6日(火)歯科健診	2年生
24日(月)耳鼻科健診	3年生	13日(火)歯科健診	2年生
25日(火)歯科健診	1, 3年生	14日(水)眼科健診	1, 2年生
27日(木)歯科健診	1年生		
5月9日(火)歯科健診	1, 3年生		
16日(火)尿検査	再検査者、未提出者		
17日(水)尿検査	再検査者、未提出者		
30日(火)耳鼻科健診	2年生		

**※ 内科健診は日程調整中です。決まりましたら担任を通じて連絡します。**

健康診断では身体測定、内科、歯科、耳鼻科、眼科などの健診、尿検査を実施します。

これらの健診は、疾病の早期発見、早期治療を目的としています。大切な授業を割いて行う健康診断です。欠席することなく全て受けてください。また、この機会に自分の身体の状態を把握しましょう。

お世話になる  
学校医の方々

健診時にはきちんと挨拶をしましょう！

内科	尼崎医療生協病院
歯科	丸山忠治 先生
耳鼻咽喉科	鈴木克司 先生
眼科	大本達也 先生
薬剤師	西村順子 先生



### 朝一番の中間尿を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかを見るためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

#### どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

#### どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

裏面へつづく



## 保護者の皆様へ～受診のおしらせについて～

4月から健康診断が始まりますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われる人には「受診のお知らせ」をお渡ししていきます。学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。ご不明な点などありましたら、保健室までお問い合わせください。

また、受診されましたら受診報告書 を保健室へ提出してください。



### 保健室の利用について



担任の先生に伝える



入る時はあいさつをする



静かにする



飲食したりスマホを使ったりしない



室内の物を勝手に触らない



薬をもらいにこない

- 保健室を利用するときは、「保健室利用許可証」が必要です。職員室へ行き、担任または学年の先生に利用したい理由を伝えてください。ただし、急を要する場合は直接来てもらって構いません。
- 特に必要な場合を除いて、一人で来てください。
- 休養している人のことを考えて、保健室では静かにしてください。
- 休養は原則として1時間です。回復しない場合は早退、または病院受診の措置をとります。
- 保健室では薬を渡していません。必要な人は自分で用意し、管理してください。



☆マスク・ティッシュ・綿棒・生理用品などは各自で用意しましょう！  
また、爪も定期的に自宅で切る習慣をつけましょう。