

## 入学・進級おめでとうございます

気持ちを新たに始まる生活にわくわくしている人、やる気に満ち溢れている人、少し不安な人、みなさん色々な気持ちを抱えていることでしょう。高校生活がみなさんにとって温かい毎日になるよう保健室からお手伝いをします、養護担当の宮本です。どうぞよろしくお願いいたします。

## 保健室のルール

みんなが安心して過ごすことができるようにルールを守って下さいね

### ★ 体調不良のとき



- 1 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。
- 2 休み時間に来室しましょう。授業中、急に体調が悪くなった時は授業の先生と相談して来室しましょう。
- 3 移動教室の前に来室するときは、次の授業の用意を持って（体育なら体操服）来室して下さい。  
次の授業に遅れそうなときは、その授業の先生に伝えるようにしておきましょう。
- 4 保健室での休養は原則1時間です。1時間休んでも回復しないときは早退または受診措置をとります。
- 5 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。

### ★ ケガをしたとき



- 1 すり傷や切り傷は必ずきれいに洗ってから来室しましょう。
- 2 学校で起きたケガで病院受診したときなどは必ず担任の先生や顧問の先生に伝えて下さい。
- 3 保健室では学校で起きたケガの手当をします。学校以外でのケガは家で手当をしてから登校してください。また、絆創膏や湿布の貼り替えなども自分で用意しましょう。

### ★ 体や心の悩みを相談したいとき



- 1 体についての悩み、心がしんどいときや困ったことがあるときに話をすることができます。
- 2 できるだけ放課後にゆっくり時間をとるようにします。

### ★ その他



- 1 しんどい人が保健室で安心して過ごせるように、保健室ではできるだけ静かにしてください。
- 2 保健室では飲食しません。

## 健康診断がはじまります

健康診断は疾病の早期発見、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、この機会に自分の体の状態を知り、自分の健康について考えてみましょう。

実施日	健診・検査項目	対象者
4/10(水)	心電図・X線検査	1年生
4/17(水)	眼科健診	1,2年生
4/18(木)	耳鼻科健診	3年生
4/18(木)	尿検査	全校生
4/19(金)	尿検査	全校生
4/25(木)	歯科健診	2年5,6組、3年5,6組
4/30(火)	内科健診	3年1,2,5,6組
5/2(木)	身体測定	全校生
5/7(火)	歯科健診	2年1~4組
5/8(水)	眼科健診	1年生
5/14(火)	尿検査	未提出者、再検者

実施日	健診・検査項目	対象者
5/15(水)	尿検査	未提出者、再検者
5/28(火)	歯科健診	3年1~4組
5/30(木)	内科健診	1年3~6組
6/3(月)	内科健診	1年1,2組、3年3,4組
6/4(火)	歯科健診	1年1~3組
6/4(火)	尿検査(最終)	再検者
6/10(月)	内科健診	2年4~6組
6/11(火)	歯科健診	1年4~6組
6/14(金)	耳鼻科健診	1年生
6/17(月)	耳鼻科健診	2年生
6/20(木)	内科健診	2年1~3組

学校で

### ▶ 検尿3点セット(個人袋、容器、採尿コップ)がそろっているか確認する

・個人袋と容器に油性ペンもしくはボールペンで「名前」を記入し、ふたがきちんと閉まるか確認しましょう。



前日の夜

- ・ビタミン剤やビタミン入りのジュースは飲まないようにしましょう。
- ・夕食後の激しい運動は控えましょう。
- ・寝る前に必ず排尿しましょう。

間違った検査結果が出てしまうかもしれません。

当日の朝

### ▶ 朝起きてすぐトイレに行き、尿を容器の線のところまでとる

- ・正しい検査をするため、出始めの尿(尿道尿)は捨てて、途中から尿をとりましょう。
  - ・漏れることがないように、容器のふたはしっかりと閉めておきましょう。
- ※月経中の人は今回提出せず、次回に提出しましょう。今回出しても再検査になります。

提出時

### ▶ 朝学校に来たら提出する

- ・家から持ってくる時に入れてきたナイロン袋等からは、必ず出して提出しましょう。
- ・提出した人は名簿に○を付けてください。

### お世話になる学校医、学校薬剤師の先生方

<内科> 尼崎医療生協病院

<歯科> 丸山忠治 先生

<薬剤師> 西村順子 先生

<耳鼻咽喉科> 鈴木克司 先生

<眼科> 大本達也 先生

