



ほけんだより 4月号

がっこう

令和3年 4月14日

ひめじらさぎ特別支援学校保健室

入学、進級おめでとうございます！新しい学年での学校生活をより多岐にわたるものにするために、体調管理を心がけ元気に過ごしましょう！

今年度お世話になる先生方

健康診断、こころの健康相談、環境衛生検査、

スクールカウンセリングなどでお世話になります。



がっこうい 学校医	ないか (内科)	ふじわら 藤原	かつひこ 克彦	せんせい 先生	がくこうし 学校歯科医	おおつか 大塚	よしき 芳基	せんせい 先生
	がんか (眼科)	いながき 稲垣	なおと 直人	せんせい 先生	がくこうやくざいし 学校薬剤師	やまもと 山本	たかひさ 貴久	せんせい 先生
	じびか (耳鼻科)	かわらい 瓦井	ひろこ 博子	せんせい 先生	すくーるかうんせらー スクールカウンセラー	うえき 植垣	きくよ 紀久代	せんせい 先生
	せいしんか (精神科)	ごとう 後藤	しんたろう 信太郎	せんせい 先生				

保健室の担当はこの春着任しました山本 由夏と筒井 翔子です。いつでも気軽に声をかけてください。1年間よろしくお願ひします。



保健室の利用について

保健室を利用するときに伝えてほしいこと

どこが？



からだのどの部分のケガ・具合が悪い？

いつから？



ケガや具合が悪くなったのはいつから？

どんなふうに？



どんなふうに痛い・具合が悪いのかな？

どうして？



何をしているときにケガ・具合が悪くなった？

保健室で「できる？」「できない？」

<p>けがの応急手当</p> <p>水道で傷口をしっかりと洗ってから来ましょう</p>	<p>体調不良時の一時休養</p> <p>症状によっては別室で休養してもらったこともあります</p>	<p>継続的な手当</p> <p>応急処置以外の治療については医療機関を受診し医師の指示に従いましょう</p>
<p>悩み事の相談</p> <p>気軽に話してみてください</p>	<p>体・心に関する学習</p>	<p>内服薬の提供</p> <p>必要な薬は各自もってきてください</p>

いつでも着替えができるように体操服や下着、生理用品などの予備を持ってきて教室に保管しておきましょう。



あなたの席は異常なし？

新年度を迎え、入学した1年生はもちろん、2年生以上のみなさんも教室や席が変わったと思います。新しい環境でこれから1年間過ごします。以下の項目に当てはまる人は先生に言いましょう。

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- 椅子や机が高すぎる
- 椅子や机がグラグラする(壊れている)



4月の健康診断

※一部5月に実施する学年もあります

身体測定 …身長と体重を測ります

- 髪は低い位置で結んできましょう
- 測れる人は半袖半ズボンで測定でします。準備して（着て）きましょう。

視力検査（全学年）・色覚検査（小4、中1、高1希望者）

- 普段からメガネやコンタクトレンズを使用している場合は持ってきましょう
- 前髪が目にかかる人はピンでとめてきましょう

心電図検査 …心臓の病気の疑いがないか調べます

胸部X線撮影

- 肺の病気がかかっているかや背骨が曲がっていないかを調べます
- 体操服か無地のTシャツまたは肌着を準備し（着て）きましょう
- 湿布やカイロなどは外しておきましょう

内科検診

- 皮膚や栄養状態、心臓や呼吸器、手・足や骨、関節などの運動器に病気や異常の疑いがないか調べます

<健康診断時の新型コロナウイルス感染症対策について>

できるだけマスクをしましょう

健康診断の前には手洗いをしましょう

おしゃべりや発声は控えましょう

常にできる限り人と人の距離（2m程度）をとりましょう



毎朝健康観察をしよう

毎日 つづけよう! 朝の元気チェック

□きのうの夜はよくねむれましたか?



□いたいところはないですか? (頭、おなかなど)



□からだのだるい、重い感じはありませんか?



□せき、のどのいたみはないですか?



□なやみや心配なことはないですか?



□朝ごはんはしっかり食べられましたか?



◎ひとつでもチェックがつかなかったら、すぐおうちの人に伝えましょう。必要ときには無理をせず休み、元気をとりもどすことも大切です!

朝起きたら健康状態をチェックしましょう。左の項目の他にも「味がおいしい」などいつもと違うと気づくことがある時には、お家の人に伝えましょう。



※保護者の皆様へ <災害共済給付制度について>

お子様が”学校の管理下”でケガなどをした際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）

障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）、死亡

負傷、疾病では医療費総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。

なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。

より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校（保健室）までお問合せください。

