

保健だより 4月号



令和7年 4月9日
東播工業高校 保健室

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！

2、3年生の皆さんも、心新たに新年度をスタートしたことでしょ。

心身ともに健康で、楽しく成長できる1年間となるよう、応援しています。

保健室利用の ルール

○×クイズ

次のクイズに
○か×かで答えてね。
全問正解できるかな？



Q1



保健室では、ケガの
救急処置を受けられる。

Q2



保健室では、心や体に関する
悩み事の相談ができる。

Q3



保健室では、
内服薬がもらえる。

Q4



救急処置を受けた後日も、
処置をしてもらえる。

Q5



心や体に関する
情報を学べる。

○×クイズ Answer

A1 ○ 「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、自分でできることをしてから、保健室に来てください。

A2 ○ 「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。まずは気軽に話してみてください。

A3 × かぜ薬や胃腸薬なども渡せません。必要な薬は、各自で持参・管理してください。

A4 × 救急処置以降の治療は、医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

A5 ○ わかりやすい本や雑誌を紹介します。ぜひ利用してください。

スクールカウンセリングについて

悩みや心配な事がある時に、心の専門家である“スクールカウンセラー”さんに話を聞いてもらうこともできます。公欠扱いになります。

AEDの場所を覚えておこう

「事務室前」「電気科職員室前」「部室棟(野球部練習場所付近)」にあります。

もしものために、 知っておきたいAED

AEDを知っていますか？ AEDは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になったとき、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。現在、病院や診療所はもちろん、駅やスポーツクラブ、学校、公共施設などに設置されています。

AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、誰でも簡単に使用することができます。AEDは、もしものときの強い味方です。まずは、身近なAEDの設置場所を確認しておきましょう。



飲料水の水質について

ウォータークーラーを含む学校敷地内水道の水質は、あまりよい状態ではありません。できるだけ、各自で水分を持参するようにしましょう。



感染症対策

- ① **咳エチケット** … 咳・くしゃみが出る、微熱があるなど感染症の症状がある時にはマスクを付けましょう。周りの人に感染症をうつさないためのマナーです。
- ② **マスク持参** … 咳エチケットや感染予防のためのマスク数枚を、常に鞆に入れておきましょう。(原則として学校からマスクを渡すことはできません)
- ③ **換気** … 常時、対角線上に10~20cm程度窓を開放しましょう。

健康診断が始まります

健康診断 ～何を調べる？目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

身体測定・視力検査・聴力検査(4/10)

- ・髪を結ぶ時、頭の上や後ろにこないようにしましょう(身長を正しく測るため)。
- ・普段眼鏡、コンタクトを使用している人は忘れずに持参しよう。

内科検診の服装、視診・触診について

- ・医師が視診(目で診る)、触診(触れて診る)を行う場合もあります。
- ・女子は、下着を脱がずに1枚衣服を着た状態で検診を受けますが、直接肌に聴診器を当てることもあります。皆さんの健康状態を正しく判断するためです。

=保護者の皆さまへ= 登校前の健康観察について

新学期がスタートしました。お子様達は前向きな気持ちや期待があふれる一方で環境の変化を受けて、少なからず不安や緊張を抱えていることと思います。楽しく学校に来れるように、不調に早めに気づけるように、毎朝、健康観察をお願いします。

- ・発熱はないか
- ・頭痛、腹痛、痛いところはないか
- ・よく眠れたか
- ・朝食はおいしく食べられたか
- ・気分が落ち込んでいないか
- ・その他、普段と違う様子はないか

気にかかることがございましたら担任、養護教諭までお気軽にご相談ください。

保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活(学校の管理下)でけがなどを負った際、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る制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷(捻挫・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

※ 災害給付制度を利用する場合は、福祉医療費受給者証は使用せずに医療保険証のみを医療機関窓口に提示してください。