

保健だより 4月号



令和6年4月11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。楽しく、大きく成長できる1年間となるよう、応援しています。

保健室は、どんなところ？

こんなときは保健室へ

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



おぼえてね！保健室のやくそく

保健室で『できないこと』とは？

✕ 長い時間の休よう
保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。



✕ つづけての手当て
保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。

✕ のみ薬をもらう
かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。



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”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)

咳エチケットについて

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。

マスクを持参しましょう

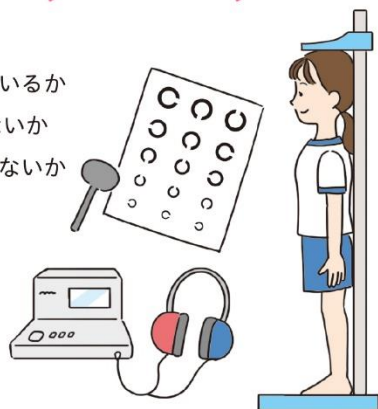
咳エチケットや感染予防のためのマスク数枚を、常に鞆に入れておきましょう。(原則として、学校からマスクを渡すことはできません。)

健康診断が始まります。

目的を知り、マナーを守って健康診断を受けましょう。

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。

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。