

保健だより



2015. 4 No. 1 福島高校 保健室

新しい生活がスタートしました。心と体の調子はいかがですか？

初めてかかわりをもつ人と、「あいさつ」でコミュニケーションがとれるといいですね。会話どころか声もかけず、互いを認識せず・・・そんな関係は心の疲れにもつながります。ひと言のあいさつのチカラ、試して、実感してみませんか。



明日の ミッションは？ 健康診断

準備はいいですか？

健康診断の目的は、自分の体の発育・発達の様子を知り、体の不調がないかを調べることにあります。また、自分でも気がつかない病気の早期発見・早期治療にも役立ちます。

自分の体のことをよく知り、自己管理ができることは生きていく上でとても大切なことです。

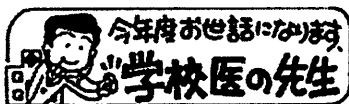
<平成27年度 各種検診の予定>

日 程	検診項目	対 象	時 間	準 備 物 等
4月14日(火)	身体測定	全校生	5、6校時	服装：上下体育ジャージ 眼鏡・コンタクトレンズを使用の生徒は準備。
4月15日(水)	心電図検査 結核検診	1年生	8：40～	服装：体育ジャージ、中に半袖Tシャツ着用。 着替えを入れるものを準備する(女子)。
4月17日(金)	尿検査①	全校生	8：40まで	当日起床時採尿。忘れないで提出すること。
4月23日(木)	歯科検診①	全校生	8：40～	朝の歯磨きを丁寧に行うこと。
5月15日(金)	歯科検診②	該当生徒	14：10～	4/23欠席等で未検査の生徒 他
5月20日(水)	尿検査②	該当生徒	8：40まで	2次検査、4/17に提出しなかった生徒。
6月 3日(水)	尿検査③	該当生徒	8：40まで	2次検査。
5月21日(木) 26日(火) 6月16日(火) 23日(火)	内科検診	全校生	13：10～	服装：体育ジャージ (上半身着脱しやすい服装)

健康診断は、学校保健安全法に基づいて実施されます。

学校で行う健康診断は、集団を対象としたスクリーニング(異常や病気の疑いのあるものを選び出す)です。

健康診断の結果、異常や病気の疑いがある生徒には、「受診のお知らせ」を通知しますので、早めに専門医を受診してください。また気になることや分からないことがある時は、いつでも保健室まで相談してください。



内 科 福島赤十字病院 寺島 久美子先生
 歯 科 渡辺歯科医院 渡辺 一民 先生
 薬剤師 加藤薬局 加藤 英文 先生

○平成27年度 厚生部職員○

- ・赤沼健一(保健主事・保健体育)
- ・千葉眞佐春(保健体育)
- ・柴田 香 (1年生・英語)・本田有紀子(養護)
- ・鈴木ひろみ(2年生・国語)・宮本千寿子(養護)
- ・吉田典子(3年生・数学)

校内の保健管理・環境衛生活動を担当します。



下記の疾病に罹患した場合、学校保健安全法第 19 条の規定により出席停止の扱いとなります。医師より診断された場合は必ず学校へ連絡し、主治医の許可がでるまで登校を控えてください。

【出席停止となる感染症】

- ◆インフルエンザ ◆麻疹 ◆流行性耳下腺炎 ◆風疹
- ◆水痘（みずぼうそう）◆咽頭結膜熱 ◆結核 等

【条件によって出席停止となる感染症】

- ◆溶連菌感染症 ◆手足口病 ◆伝染性紅斑（りんご病）
- ◆マイコプラズマ感染症 ◆流行性嘔吐下痢症 等

出席停止の場合、学校から出席停止に関する文書を通知します。出席停止明け、記載事項を記入し担任へ提出してください。（医療機関の診断書は必要ありません）
 なお、通常欠席する場合は遅くとも 8:30 までに学校に電話連絡をしてください。

独立行政法人日本スポーツ振興センター
 災害共済給付制度について

学校管理下（授業中・部活動中・登下校中）に発生した事故で、医療機関を受診し、療養に要した費用の自己負担総額が、1,500 円以上のけがが給付対象になります。

事務手続きは養護教諭が行います。請求が必要な時は各自保健室まで申し出てください。

*事故発生から 2 年以内であれば請求可能です。まだ手続きを行っていないものがあれば早めに手続きを行ってください。

*中学校で発生し治療が継続している場合は、高校で請求手続きを継続して行います。



スクールカウンセラーの紹介 臨床心理士 古川敬子 先生

・毎週水曜日（13:00～17:00）にスクールカウンセラーが勤務します。予約制です。
 カウンセリングを希望する時は、担任もしくは養護教諭まで申し込みをしてください。保護者の利用も可能です。直接電話での申し込みも受付ます。



＜利用方法について＞

- ・休み時間に来室することを原則とします。
- ・来室する際に担任の許可はいりませんが、休養などで授業にいないことなどが予想される場合はクラスの人に保健室に行く旨を伝えてから来てください。
- ・休養は原則 1 授業時間（50 分）とし、回復しない時は「早退」措置をとります。（早退の際、保護者に迎えを依頼する場合があります。連絡先を確認しておいてください。）

・内服薬は服用させることはできません。（月経痛や偏頭痛などで薬が必要になる人は、各自携帯しておくようにしてください。）

＜こんな時に利用してください＞

- ・校内でけがをした時（受傷後できるだけ早く診せてください。）
- ・体調がすぐれない時（授業を継続することが困難なほど具合が悪い時は、無理せず早目に。）
- ・困ったことがある時（体の不調や、心配や悩みごとで困ったとき。）



ほけんしつ抄「睡眠と時間の使い方」

来室者の体調不良の原因の一つに睡眠不足があります。きけば、部活に塾に課題提出に向けてと、目一杯頑張っている様子。でも人間は寝ないとあちこちに不調をきたす生き物です。やるべきことに優先順位を適切につけて、時間を上手に使うことを話したりもします。それと、睡眠は「質」も大切です。「スマホを握りしめたまま朝が来た・・・」では翌朝に疲労感がたつぷり残ったまま。最近「女子高校生のスマホ一日利用時間が平均 7 時間」という記事を読んで、「睡眠時間より長い？」と思った私は、寝ないと次の日体力に自信がない歳になったからか……。いえいえ、どんな年齢の人でも、その人にとって必要な睡眠の量と質を保つことが快適な生活を送るためには必要です。「睡眠は大事。」（宮本）