

保健だより・4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新学期のはじまりです。新しいお友達や先生、クラスにも早く慣れて、楽しく充実した一年が送れるといいですね。

保健室の先生方も、新メンバーとなりました。塩山高校のみなさんがこれからの一年間、心もからだも健康に学校生活が送れるようにアドバイスをしていきたいと思います。みなさんもケガ、体調不良、心配や悩みなどありましたら気軽に保健室を利用してください。

保健室はあなたの健康を守ります



保健室の先生方の紹介

保健主事：五味 明美（英語）
養護教諭：岡部 るみ
鈴木 俊子
よろしくお願いします。

保健室の利用について

①ケガをしたときや体の具合が悪いとき

- ・学校でけがをしたとき、軽い手当や病院に行くまでの応急処置をします。
- ・からだの調子が悪いときや気分が悪くなったとき、休養できるスペースがあります。
- ・早退が必要なときは「早退許可書」を発行します。担任に印をもらってから早退してください。

②からだや健康について知りたいとき

- ・からだや健康についての不安や悩みなど気軽に相談してください。
- ・体温計、血圧計、ストレスチェックなど自分の健康チェックができる器具もあります。
- ・からだや健康についての本や資料もあります。

③相談したいとき

- ・健康以外にも友人関係・進路・恋愛など悩みや不安が多い年頃の皆さん。一人で悩まないで、気軽に保健室に話しに来てください。何かよい解決方法が見つかるかもしれません。また、話しをするだけで、気分がスッキリすることもありますよ。（秘密は厳守します。）

★ お願い ★

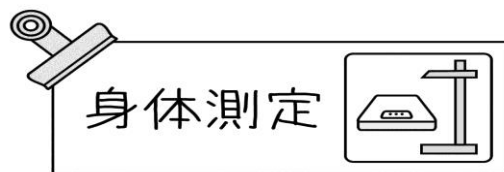
保健室の利用はなるべく休み時間中にしましょう。もし、授業が始まってしまったときは、「担任連絡票」を渡します。必ず、教科担任→担任に渡すようにしましょう。

保健室ではこんなことはできません

健康診断がはじまります

しっかり受けて、自分の体をきちんと知ろう

早速、今週から年に1回の健康診断がスタートします。
詳しいことは裏面に載っています。よ〜く読んで、忘れずに全検査を受けましょう。



4月10日(水) 創叡館にて行います。

測定時の服装:夏のジャージ(Tシャツ、ハーフパンツ)

| | 開始時間 | 1組 | 4組 | 2組 | 5組 | 3組 |
|-----|--------|-------------|----|-------------|----|-------------|
| 1年生 | 8:55~ | 身長・体重→視力→聴力 | | 聴力→身長・体重→視力 | | 視力→聴力→身長・体重 |
| 2年生 | 9:40~ | 身長・体重→視力 | | 視力→身長・体重 | | |
| 3年生 | 10:25~ | 身長・体重→視力→聴力 | | 聴力→身長・体重→視力 | | 視力→聴力→身長・体重 |

※注意 : 聴力検査は1. 3年生のみ

☆場 所 (全て 創叡館で実施)

| 測定・検査項目 | 場 所 |
|----------|----------------|
| 男子 身長・体重 | 1階ホール |
| 女子 身長・体重 | 1階和室 |
| 視 力 | 1階ホール |
| 聴 力 | 2階 和室 ・ 2階 管理室 |

☆服 装

- ・夏の体育着(半袖のTシャツ・ハーフパンツ)を着用(体重測定時に差し引かないため、軽装で実施)寒い場合は、ジャージの長袖・長ズボンを着用するが、正確な測定をするために体重測定時は脱ぐ。
- ・眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒は、忘れずに持ってくること。

☆身体測定個人カードについて(3年間使うものです。大切に持ち歩きましょう。)

- ・「身体測定個人カード」を当日、HRで配布します。氏名、クラス、番号等を記入し、測定場所に持って来てください。
- ・測定が終わったら、測定した先生に記入してもらい、印を押してもらってください。
- ・測定終了後は、クラスごとに創叡館の玄関提出場所に提出してから教室に戻ってください。

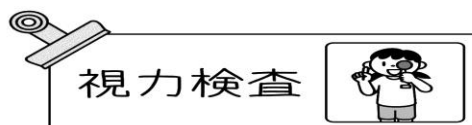
検診でお世話になる学校医の先生方の紹介

内科校医: 松里診療所 吉信医師

歯科校医: 中村歯科 中村医師

眼科校医: 齋藤眼科 齋藤医師

耳鼻科校医: 水越耳鼻咽喉科 水越医師



視力検査

~注意~

- ◎いつもメガネを使用している人は、裸眼とメガネ使用時と両方検査します。
- ◎いつもコンタクトをつけている人は、コンタクトをつけたままのみ検査します。測定の先生に伝えてください。

定期健康診断日程表

この1年間、健康に学校生活が送れるかどうか、身体的な異常はないか、早期に発見するために4~6月にかけて色々な検査・検診が行われます。必ず受けましょう。欠席したり、忘れてしまい受けられなかった生徒は、直接医療機関に行き検査を受けることになります。注意しましょう。

健康診断を受けるにあたって、何か特別配慮して欲しいこと、困ったことなどがある生徒は、事前に保健室(おかべ)まで相談に来てください!!

※検査会場は、主に創叡館を使用します。

| 検査項目 | 対 象 | 日 時 | 備 考 |
|---------------|--------------|--------------------|-----------------------------|
| 身体計測 | 全校生徒 | 4月10日(水)午前中 | 詳細は左記 |
| 内科検診 耳鼻科検診 | 1学年 | 6月6日(木)13:30 | クラス毎実施 |
| | 2学年 | 5月30日(木)13:30 | 順番は後日連絡 |
| | 3学年 | 4月25日(木)13:30 | 場所:創叡館 |
| 歯科検診 眼科検診 | 1学年 | 5月31日(金)13:30 | クラス毎実施 |
| | 2学年 | 4月26日(金)13:30 | 順番は後日連絡 |
| | 3学年 | 4月19日(金)13:30 | 場所:創叡館 |
| 心臓検診 結核検診 | 1学年 | 4月15日(月)14:00 | クラス毎実施 順番は後日連絡 場所:創叡館 |
| 尿検査(1次) | 全校生徒 | 4月26日(金) SHR終了後 | クラス毎 SHR 後、保健室へ提出する。 |
| 尿検査(2次) | 要精検者 未検査者 | 5月14日(火) 登校後すぐ | 登校後、個々保健室へ直接提出する。 |

★心臓検診、結核検診は体育着で行います。夏用、冬用両方準備しておいてください。

★健康診断の結果、治療や精密検査が必要な場合は「治療勧告書」を渡します。その生徒は、早めに医療機関を受診するようにしてください。

