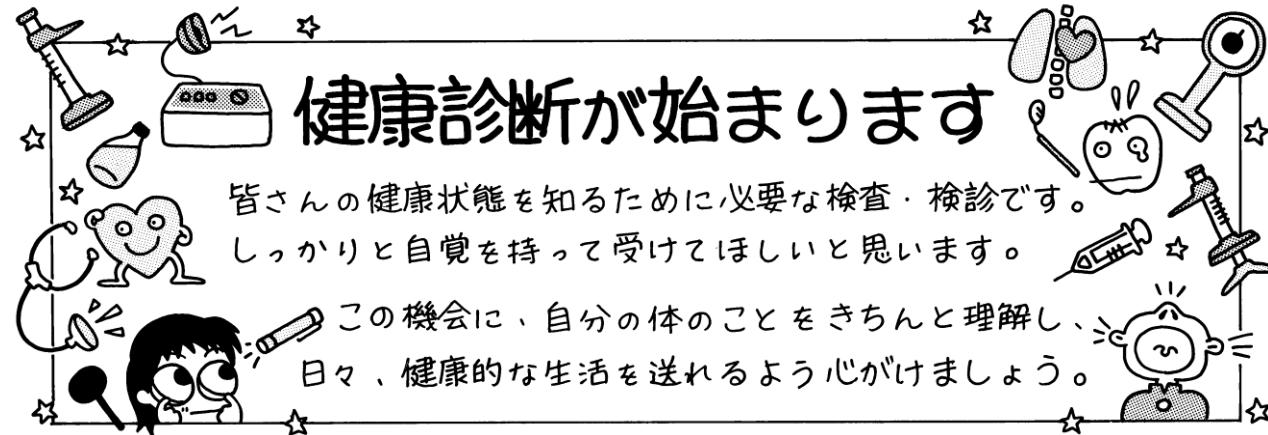


保健室の利用について

入学・進級おめでとう！！

新しいクラス、友だち、担任の先生…と、何もかもが新鮮な4月。
 何だかいろいろなことにチャレンジしてみようという気持ちもわいてきますね。
 でも、新しい環境、新しい人間関係が始まり、緊張の日々が続くのも4月。
 こんな時は心身ともに疲労するときです。夜は早めに休み、翌日に疲れを残さないようにしましょう。



実施月日	項目	開始時間	検診場所	準備物
4月14日(木) 15日(金)	尿検査(一次) (生徒全員)	1限前までに保健 委員に提出	保健委員回収、 保健室提出	
4月21日(木) 22日(金)	尿検査(予備) (一次未提出者)	1限前までに自 分で提出	保健室に自分で 提出	
4月14日(木) 4月21日(木)	歯科検診 (3年・2G) 歯科検診 (1年・2ME)	8:50~ 12:00	保健室	朝食後歯磨きを!
4月14日(木)	心電図検査 (1年)	13:15~	保健室	体操服 上
4月15日(金)	胸部間接撮影 (1年)	8:30~ 10:30	検診車 (保健室外)	半袖体操服
4月22日(金)	身体計測 新体力テスト	3, 4限 5, 6限	視聴覚室等 グラウンド等	体操服 上下
5月 6日(金) 5月 9日(月) 5月11日(水)	1年内科検診 2年内科検診 3年内科検診	13:00~ // //	保健室 // //	制服上着を脱ぎ上 、ネクタイをはず して保健室へ。
5月10日(火)	耳鼻科検診	13:30~	//	
5月10日(火) 11日(水)	尿再検査 (必要な者)	1限前までに自 分で提出	保健室に自分で 提出	
5月19日(木)	眼科検診 (生徒全員)	14:00~	保健室	

*保健室とは・・・

みなさんの心とからだの健康を保ち増進させるために、みなさんが自ら進んで健康づくりを実践し、たくましく生きていく力を育てることを目的とした教育活動を行うところです。医療機関や薬局の役目をするところではありません。

*保健室では・・・

主に『病気やけがの応急処置』『心やからだに関する相談』を行っています。
 からだの調子が悪い時に休養する場合は、次の授業の先生に必ず告げて来室してください。休養は1時間を限度としています。休養して教室に復帰できない場合は、早退の処置をとることもあります。休養後や授業に遅れて戻る場合、「保健室連絡票」を渡しますので、必ず教科担任またはHR担任に提出してください。なお、授業中に来室する場合には、必ず授業担当の先生に連絡をしてください。

*理解してもらいたいこと・・・

内服薬は原則として使用しません

保健室は薬局ではありません。大切なことは「どうしてこうなったのか」「どうすればよくなるのか」「予防するにはどうすればよいか」を考え、薬を頼らずに健康的な生活を送ることができるようになることだと思います。また、原因不明の頭痛や腹痛の場合、薬によりその痛みを抑えることで重大な病気の発見の遅れにつながるなどの弊害も起こり得ます。

自己健康管理をしよう

食事、排泄、睡眠といった基本的な生活習慣に注意し、自分の健康な時のリズムを知りましょう。進学や就職に向けて自己管理ができるようにしていきましょう。

★災害共済給付制度について・・・

学校管理下(登下校中・授業中・部活動等)での事故による負傷について給付される制度です。該当することがあれば、保健室へ連絡をしてください。

保護者の皆様へ
 養護教諭の藤本美砂子です。お子様の体
 や心の健康についてお困りのことがあ
 れば、お気軽にご相談下さい。

