



令和3年4月6日
鹿児島工業高校保健室

新年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい友達、新しい先生、春はたくさんの出会いの季節です。新しい環境は楽しさと同時に、不安や緊張も多いと思います。1年生のみなさんは、何もかもが新しく不安だと思いますが、『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってください。2、3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。環境が変わると緊張や気疲れて、疲れが出やすくなります。疲れた時は、ゆっくり休みリラックスできる時間を作りましょう。

☆☆健康診断のお知らせ☆☆

4月13日(火)	検尿1次 1日目
14日(水)	検尿1次 2日目
4月13日(火)	内科検診2年
4月16日(金)	内科検診3年
4月23日(金)	心臓検診1年
4月26日(月)	胸部検診1年
4月27日(火)	検尿1次予備日
28日(水)	検尿1次予備日
4月30日(金)	内科検診1年

5月の予定…

20日(木)眼科検診3年,
21日(金)運動器検診, 内科検診(未実施者)
25日(火), 26日(水)検尿2次
27日(木)眼科検診2年

☆健康診断でお世話になる先生方☆

内科医

塩屋 満 先生(米盛病院)
山元 滋樹 先生(西田そよ風クリニック)
飯田 清高 先生(いいだクリニック)
久米田 秀徳 先生(久米田循環器内科)

眼科医

藤原 直樹 先生(ふじわら眼科)
北 葉月 先生(きた眼科)



歯科医

大園 真也 先生(おおその歯科)
國則 貴玄 先生(こはる矯正歯科)
濱坂 卓郎 先生(クリア矯正歯科)
鹿児島大学病院 歯科医師



健康診断の注意事項

- 1 実施日や服装、検査の受け方など、事前にプリントを配布します。各自、確認しておいてください。
- 2 内科検診・胸部検診・心臓検診では、**体育服**が必要です。忘れないようにしましょう！
- 3 尿検査の提出日・提出時間は検査センターが回収するために決まっています。必ず守りましょう。
- 4 待機中は私語厳禁、先生の指示をよく聞くこと。
- 5 医師の先生方への挨拶はしっかりしましょう。

※ 学校での健康診断は、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、健康状態を把握することを目的とします。あくまで病気の可能性を見つけるものです。受診のお勧めをもらったら、早めに専門医を受診しましょう。



- 1 **どれくらい成長した？**
去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。
- 2 **病気の疑いは？**
学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。
- 3 **自分の体は？**
今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。

先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとう
ございました

失礼します



失礼しました

ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



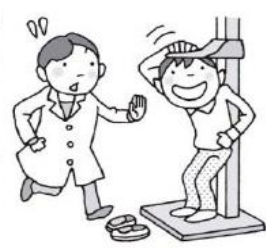
継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



心身ともに健康に過ごすためには 基本的な生活習慣が大切です！

- ① 十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動をして、体の免疫力を高めよう。
- ② 上手にストレス発散して、リラックスできる時間を作ろう。
- ③ 早寝早起き朝ごはんを習慣化しよう。健康を作る生活リズムの基本です！
- ④ 感染症予防として、手洗いうがい、マスク着用、こまめな換気を徹底しよう。

学校生活の中でケガをしたら…

全生徒は、毎年、災害共済掛金 1,760 円を納入して、日本スポーツ振興センターに加入しています。学校管理下（授業中、部活動中、休憩時間、登下校中等）において、ケガをして病院を受診した場合は、担任、部活顧問、または保健室へお問い合わせください。

- ※ 総医療費が 5,000 円（自己負担額 3 割の場合、窓口支払いが 1,500 円）以上が対象です。
- ※ ケガをした場合は、なるべく早く連絡してください。また、複数のケガは一緒に申請できません。