

4月のほけんだより

令和5年4月13日
鹿児島工業高校保健室

入学・進級おめでとうございます。桜が満開となり新年度がスタートしました。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。新しい環境は誰でも不安や緊張があると思います。しかし、「出会いは人を成長させ、人生を豊かに」してくれます。笑顔で一步を歩き出してほしいと思います。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』高校生活に慣れていってください。また、2、3年生も環境が変わると緊張や気疲れで、疲れが出やすくなります。疲れた時は、ゆっくり休んでリラックスできる時間を作りましょう。これから1年間、皆さんが元気で充実した学校生活を過ごせるように、保健室から皆さんの心身の健康をサポートします。

この1年間、心身ともに健康に過ごすために、基本的な生活習慣を心がけましょう！

- 十分な睡眠の確保、栄養バランスの取れた食事、適度な運動をして、体の免疫力を高めましょう。
- ストレスは一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。自分に合ったストレス発散をして、リラックスできる時間を作りましょう。
- 「早寝早起き朝ご飯」を習慣化しましょう。朝ご飯は一日のエネルギーのもとになります。



保健室利用について

- ① 保健室は学校の保健センターです。健康診断・健康相談・身体測定・保健指導・救急処置（休養を含む）等に利用してください。
- ② 保健室に行く時は、授業担当の先生やクラス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、先生やクラスメイトが心配します。
- ③ 原則として薬は与えることができません。頭痛・腹痛など体調を崩しやすい人は、普段から飲んでいるお薬を持参してください。
- ④ ケガをして傷口に砂など汚れがついている場合は、水道水で洗ってから、また、出血がある場合は、ティッシュ等で傷口を押さえながら保健室に来てください。
- ⑤ 保健室での処置は、あくまでも応急処置の範囲で行います。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、継続的な処置はできませんので、必要に応じて専門医を受診してください。
- ⑥ 保健室で休養した場合は、休養連絡票に教科担の確認印をもらい、担任へ提出してください。また、病気やケガで早退を希望する場合は、必ず保健室に来室してから、担任の許可を得てください。

4月から健康診断が始まります。自分の体の状態を知り、健康な体を維持・向上しましょう。

学校での健康診断は、皆さんが支障なく学校生活を送るために知っておかなければならない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。医療機関の受診を勧められたら、早めに専門医を受診しましょう。

保健室の紹介

♡村瀬 真理子（むらせ まりこ）♡大野 愛季（おおの あき）

体調不良やケガをしたとき、相談したいときなど、いつでも保健室に来てくださいね。

皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう、サポートしますのでよろしくお願いします！

4月・5月の健康診断日程

実施日時	検査項目	該当学年	場所
4月12日(水) 13:30～	眼科検診	1年生	メインアリーナ(体育館3階)
4月13日(木) 13:30～		2・3年生	サブアリーナ(体育館1階)
4月14日(金) 13:30～	内科検診	3年生	会議室(2号館1階)
4月18日(火) 13:30～	胸部検診	1年生	体育館前検診車
4月20日(木) 1限	視力検査	全学年	各教室で実施
4月20日(木) 2限	身体測定・聴力検査	3年生	サブアリーナ・柔剣道場
4月20日(木) 3限	身体測定・聴力検査	1年生	サブアリーナ・柔剣道場
4月20日(木) 4限	身体測定	2年生	サブアリーナ
4月21日(金) 13:30～	内科検診	2年生	会議室
4月25日(火)・26日(水)	検尿1次	全学年	各教室で提出
4月27日(木) 9:00～	心臓検診	1年生	サブアリーナ・剣道場
5月2日(火) 13:30～	歯科検診	3年生	会議室
5月9日(火) 13:30～		2年生	会議室
5月9日(火)・10日(水)	検尿1次予備日	対象者	各自、保健室に提出
5月11日(木) 13:30～	歯科検診	1年生	会議室
5月12日(金) 13:30～	内科検診	1年生	会議室
5月30日(火)・31日(水)	検尿2次	対象者	各自、保健室に提出

☆健康診断でお世話になる先生方☆

○内科医

山元 滋樹 先生(西田そよ風クリニック)
 吉田 巖 先生(玉里病院)
 川原 団 先生(そうむた脳神経外科・
 糖尿病内科)

飯田 清高 先生(いいだクリニック)

○内科協力医

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

國則 貴玄 先生(こはる矯正歯科)
 渡辺 航太 先生(ななつ星歯科)
 水溜 美香 先生(みか矯正歯科医院)

○学校薬剤師

武 柳子 先生(漢方のオリーブ堂薬局)

健康診断を受けるに当たっての注意事項

- 1 各健康診断ごとに、実施日や服装、検査の受け方などを記載したプリントを事前に配布します。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。必ず持参してください。
- 3 検尿の提出日、時間は検査センターが回収するため、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。

健康診断はなぜするの？

☑どれくらい成長したか？

去年の自分との変化を確かめることは大切な目的です。

☑病気の疑いは？

学校生活を送る上で注意することがないか調べます。

☑自分の体は？

今の自分の体の状態を知り日々の生活に生かすこと。

学校でケガをしたときは災害共済給付制度を利用できます。

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。

※負傷日から2年を経過すると時効になります。