

ほけんだより 4月

与論高等学校 保健室
令和6年4月19日

※入学・進級おめでとうございます※

新しい1年がスタートしました。新生活に期待とワクワク感があふれる一方、生活や環境の変化は、自分が感じる以上に心身が疲れます。解消法は、3つ！バランスの良い食事・良質な睡眠・適度な運動です。無理なく快適に、新学期が過ごせるように、自分なりのスタイルをみつけてみてくださいね。

さて、毎月保健室から「ほけんだより」を発行します。「与論高校生のみんなの心と体が、元気に成長発達しますように」という願いを込めて、月ごとの保健目標やみなさんの様子などから内容を考えて、お便りを発行します。生徒保健委員も作成してもらう予定です。みなさんが「こんなこと知りたい！」など希望があれば記事にしますので気軽に声をかけてください。

養護教諭の田中紗代子です。保健室では、心身の健康面をはじめ、みなさんの学校生活をサポートします。気軽に声をかけてくださいね。



保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、自分の状態を説明してください。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。
よくなる時は
早退を勧めます。

困ったことや相談したい
ことがあるとき

身長や体重などを
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから入室しましょう。また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

その他こんなときは保健室で手続きが必要です

① 学校の管理下（授業中・部活動中・登下校中）で負傷し、病院での治療を受けたとき

→ スポーツ振興センター災害共済給付の請求手続きをします。

提出してもらった書類を取りにきてください。請求して約2~3ヶ月後に給付金が振り込まれます。

② 病院で感染症（インフルエンザなど）と診断されたとき

→ 疾病通知書を渡します。医療機関で記入してもらい、学校に提出後、出席停止となります。

ただし、インフルエンザについては処方箋だけでもOK。

※ 出席停止となる学校感染症・・・インフルエンザ・風しん・麻疹・百日咳・水とう・結核・流行性耳下腺炎（おたふく風邪）・咽頭結膜熱（プール熱）・髄膜炎菌性髄膜炎・新型コロナ・その他医師が感染のおそれがあると判断した感染症

❖今後の健康診断の日程❖

項目	目的	日程	時間	場所
尿検査	糖尿病ではないか、腎臓に病気の疑いがないか調べます。	一次予備 4月25日(木)	※ 未提出者のみ	保健室
		二次 5月14・28日	※ 対象者のみ	保健室
歯科検診	むし歯や歯周病の疑い、噛み合わせに異常がないか調べます。	4月24日(水)	9:00~	保健室
眼科検診	目や目の周り、まつげ、まぶた、角膜などに病気や異常はないか調べます。	4月25日(木) 5月31日(金)	13:30~	保健室
心臓検診	心電図を測定し、心臓に病気の疑いがないか調べます。	※ 1年生のみ 5月14日(火)	9:00~	保健室
耳鼻科検診	耳・鼻・のどに異常がないか調べます。	5月15日(水)	13:05~	保健室
結核検診	胸部をX線撮影し、結核の疑いがないか調べます。	※ 1年生のみ 5月20日(月)	11:10~	体育館前 検診車内

お世話になります! 学校医の先生方

内科 小林 真介 先生 (パナウル診療所) 眼科 和田 峰光 先生 (龍美クリニック)
歯科 児玉 伊佐雄 先生 (児玉歯科) 薬剤師 沖 英恵 先生



毎年行われる健康診断は、学校保健安全法(第13条)で、『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等(通信による教育を受ける学生を除く。)の健康診断を行わなければならない』とあり、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

健康診断の目的は以下のとおりです。

- ① 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- ② 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる。
- ③ 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる。
- ④ より健康になるための課題(健康目標)に取り組む。

学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



今年度も与論高校生が笑顔で元気に過ごせますように。