

ほけんだより 4月

平成29年4月7日 県立津久井高校全日制保健室

入学・進級おめでとうございます。
1年生の皆さんにはなにもかもが新しく、期待と不安で大変な毎日だと思います。あせらず、ゆっくり慣れていってくださいね。2、3年生も新しいクラスで緊張があるかもしれません。リラックスできる時間を大切にしましょう。



健康診断は、健康状態をチェックする大切な機会です。
各自、日程を確認して欠席や遅刻をしないようにしてください。必要な持ち物も忘れないようにしましょう。

結核検診 4/12(水)

結核にかかっていないか
調べます

1年生のみ

X線撮影(レントゲン)で
チェックします
ジャージで行います



心電図検診 4/14(金)

心臓に異常がないか
調べます

1年生のみ

ジャージで行います
リラックスしてね



内科検診 4/14(金)

心臓・肺・気管支の音を聴いて、
異常がないか調べます。
皮ふや骨、栄養状態にも
問題がないか調べます

校医さんは聴診器で
かすかな音を聴いて
います。
静かにしましょう! ジャージで行います



尿検査 4/21(金)・5/12(金)

腎臓などに病気がないか
調べます

遅刻しないこと!
生理中の方は、2回目の
時に提出してください

朝一番のおしっこを
とってきてください



眼科検診 5/10(水)

目の病気がないか
調べます

カラーコンタクト禁止!
つけている場合ははずし
てもらいます
コンタクトの方は
申し出ておきましょう



耳鼻咽喉科検診 5/11(木)

耳・鼻・のどの病気がないか
調べます

はなをかんでおきます
校医さんの前にきたら
耳を出しましょう



歯科検診 5/22(月)・6/5(月)

虫歯のほかにも、歯周病はないか、
かみ合わせやあごの
状態に問題はないか
調べます

歯はみがいて
おきましょう



身体計測 4/20(木)

身長・体重などを計測して、
バランスよく成長してい
るか調べます

身長を測るときにはあごを
引いて
髪の長い人は左右に分けて
束ねておきましょう



視力検査 4/20(木)

生活に必要な視力があるか
調べます

めがねを忘れずに
コンタクトの方は
申し出ましょう



聴力検査 4/20(木)

生活に必要な聴力があるか
調べます

1・3年生のみ

検診中はとにかく静かに!



こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

注意

保健室は医療機関ではありません。

- ・応急手当や一時的な休養はできますが、ケガや病気の治療はできません。
- ・飲み薬は出せません。

緊急な時以外は、休み時間に来ましょう。

必要な時に必要な人が利用できるように、ルールを守って保健室を利用してください。

お世話になる。

- * 内科 広瀬 憲一 Dr.
- * 眼科 広瀬 康子 Dr.
- * 耳鼻科 長井 大二 Dr.
- * 歯科 宮原 敏幸 Dr.
- * 薬剤師 岡田 裕司 薬剤師

学校医の先生です

日本スポーツ振興センターの

災害共済給付について



みなさんには、学校生活の中での災害によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険（＝災害共済給付制度）に加入してもらっています。

- ☞ 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガ等
- ☞ 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。

もし、そのような災害で病院を受診した場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何か分からないことがある場合も遠慮せずに聞いてください。



∩=∩=∩=∩=∩=∩=∩=∩=∩=∩=∩

新学期のスタート!

あなたにとって、学校はどんなところ? 学習、部活、行事、委員会など、さまざまなことを頑張るところ、そして楽しむところ。たまにはホッと息抜きをしたり、友だちと楽しい時間を共有したり。悩んだり、悔しい思いをすることもあるかも。

そして保健室の目標は

保健室では、そんなみなさんがからだも心も健康でいられるようにサポートします。また高校卒業後も、みなさんが自分で健康を守っていけることを目指します。そのための知識を伝え、健康を実感してもらうよう頑張っていきますので、今年もよろしくお願ひします。



=3=3=3=3=3=3=3=3=3=3=3=

養護教諭の長瀬・下島です。皆さんが安心して楽しく学校生活を送れるようにお手伝いします。何かあったら、気軽に相談に来てくださいね。

