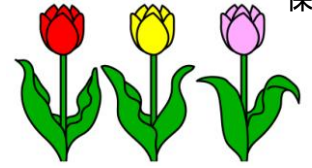


ほけんだより 4月号



今年は桜の開花が早めということもあり、敷地内のたくさんの桜も、始業式や入学式を迎える前に満開になってしまいました。新たなクラスに期待と不安がいっぱいになるこの時期ですが、疲れが残らないように、夜は早寝を心がけ、元気に登校してきましょう！

健康診断 4/30(木)



知って守ろう！
自分の健康

* 健康診断は何のために実施するのか？

自分の体を知り、成長や健康の様子を知る「手がかり」になります。
病気の疑いや体の不調がわかり、詳しい検査や治療を受けるきっかけになります。
自分の状態を知ることによって、より健康な生活について考えることができます。



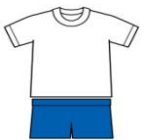
* 健康診断の内容は？

- ◎身体計測(身長/体重/座高)
- ◎内科検診
- ◎歯科検診
- ◎視力検査
- ◎眼科検診
- ◎耳鼻科検診
- ◎聴力検査(中2・高2除く)
- ◎心電図/血圧検査(中1・高1のみ)
- ◎胸部レントゲン検査(高1のみ)
- ◎尿検査



* 健康診断時の諸注意！！

- ◎尿検査は、当日の朝、採尿し忘れずに持ってくる。
(女子で理由がある場合は、再検査の日提出する。)
- ◎メガネ・コンタクトを使用している生徒は忘れずに着用する。
- ◎胸部レントゲン検査を受ける生徒は、無地のTシャツを着用する。色はなんでも可。
(女子は、下着に金具やホック、紐の調節器具、スパンコールなどないものを着用する。)
- ◎検査項目の漏れがないように注意する。



学校の健康診断では、異常の有無、問題や疑い、医療を受ける必要性のあるものをふるい分けるための「スクリーニング」を行っています。確定診断ではありません。

異常や疑いのある場合には、「受診のおすすめ」をお渡ししますので、早めに専門機関での精密検査、診察を受けてください。受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。すでに受診済み、治療を継続している場合には、その旨を記入してください。

また、異常や疑いのない場合にはお知らせはいたしませんのでご了承ください。

※健康診断の結果で不明な点等がありましたら、保健室までご連絡ください。

保健室利用について



先生や友だち、誰かに
保健室へ行くことを伝えて
から来てください。



ケガの応急手当をしま
す。継続的な手当ではし
ません。



体調不良による休養は、1
時間までです。



頭痛薬や下痢止めなどの
飲み薬などは置いてありま
せん。



身長・体重測定をしたい時は
放課後に来てください。
少人数でくる・静かに計測する
ことを守ってください。



保健室での処置について

保健室は、学校でおきたケガの応急処置を行います。自宅でおきたケガの処置や、継続的な治療は行っていません。

また、すぐに病院受診が必要な場合は、保護者の方に連絡をとります。

体調が悪くなった場合の保健室休養は1時間までとします。それでも回復の見込みがない場合は、早退となります。早退の場合は、保護者に連絡をし、状態によってはお迎えをお願いしています。（保護者の了承が得られれば1人で帰す場合もあります。）

内服薬・コンタクト用品・マスク等は置いてありません。必要な薬や物品は持参してください。

*** 保健調査票の緊急時連絡先は、携帯電話だけでなく、**

職場など確実に連絡がとれるところを記入してください。

運動・睡眠・食事

新学期を元気に過ごすために気をつけることは**3つ**です。

- ・適度な運動を心がける。
- ・早寝早起きをし、質のいい睡眠をとる。
- ・好き嫌いせずにバランスのとれた食事を3食摂取する。朝ご飯は抜かない。

