

# ほけんだより 4月

三和高校保健室

新年度がスタートしました。新しい出会いが多いこの時期はわくわくすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。十分な睡眠と規則正しい生活を心がけて緊張や疲れをとっていきましょう！

今年度も、みなさんが毎日元気に学校生活を送ることができるよう保健室からサポートしていきます。養護教諭の石塚です。よろしくお願いします！

## 健康診断がはじまります

健康診断は、みなさんの健康状態を知るための大切な行事です。

欠席や遅刻などで決められた日に学校で検査を受けられなかった場合は、各自で医療機関を受診しなければなりません。日程や準備するものをよく確認し、当日は遅刻や欠席をしないようにしましょう。



検査名	日時	準備するもの	
1学年内科検診	4月23日(火) 13:30~	上:半袖Tシャツ・長袖ジャージ 下:ジャージ	
2学年内科検診	5月23日(木) 13:30~		
3学年内科検診	5月1日(水) 13:30~		
心臓検診・結核検診 (1学年のみ)	4月26日(金) 13:30~	男女とも半袖Tシャツ。 女子は長袖ジャージも準備。 問診票を担任の先生へ提出。	
全学年	歯科検診	6月7日(金) 9:00~	朝は、必ず歯をみがいてくる。
	尿検査(1回目)	4月24日(水) 全員	尿検体を朝のうちに回収。
	尿検査(2回目)	5月10日(金) 未提出者・一次陽性者	<b>1回目か2回目で必ず提出。</b>



- 学校医 酒井 健太郎先生 (酒井医院)
- 学校医 船橋 宏幸先生 (船橋レディスクリニック)
- 学校医 小林 智明先生 (総和中央病院)
- 学校歯科医 古澤 俊哉先生
- 学校薬剤師 卯木 優香先生 (卯木薬局)

健康診断の際には、感謝の気持ちを持って挨拶をしましょう。



## 「健康診断」で何がわかるの？

<b>身体測定</b> バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。	<b>視力検査・眼科検診</b> 見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。
<b>聴力検査 耳鼻咽喉科検診</b> 聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。	<b>歯科検診</b> むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。
<b>運動器検診</b> 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。	<b>尿検査</b> 腎臓の病気や、糖尿病などはないか。
<b>内科検診</b> 心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。	<b>心電図検査</b> 心臓に病気や異常はないか。

## 内科検診についてのお知らせ

内科検診はジャージで行いますが、脊柱や胸郭、皮膚疾患、心臓の疾病及び異常の有無を調べるために必要に応じて、ジャージをめくって視触診したり、ジャージの下から聴診器を入れたりする場合があります。

内科検診の様子は他の人から見えないようにしてあるので安心して検診を受けてください。



## 保健室を利用するときは・・・

みなさんが快適に保健室を利用することができるよう、三和高校の保健室にはルールがあります。一人一人がマナーを守って利用しましょう。

- ① 保健室は、その日のケガや体調不良の手当てをします。**  
家庭でのケガ、前日以前のケガは家庭で処置をしてきてください。登校中や授業中にケガをしてしまった時や体調が悪くなってしまった時、心身の健康のことで相談がある時は利用してください。相談は昼休みや放課後に来てくださいね！
- ② 保健室利用カードを忘れずに。**  
体調不良で保健室を利用する場合は、担任の先生もしくは副担任の先生、学年の先生に許可をもらってから来室してください。保健室利用カードも忘れずに持ってきてください。ケガの場合は保健室利用カードは不要です。
- ③ 保健室での休養は1時間までです。**
- ④ 保健室で内服薬(飲み薬)は出せません。**
- ⑤ 保健室内では、静かに過ごしてください。**



どうして健康診断を受けるの？

- A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。
- A 隠れている病気が見つかることがあるからです。
- A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

## 保健室からのお知らせ

### 日本スポーツ振興センター災害給付制度を申請する保護者の皆様へ

学校管理下で発生したケガや疾病で医療機関を受診する場合は、**健康保険証だけを提示し、マル福を利用せずに受診**をお願いします。医療機関窓口で支払った医療費については、日本スポーツ振興センターからの災害給付を受けることになります。