

ほげだより4月

滋賀県立長浜北星高等学校
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2018年4月

新学期のスタートです

特に1年生のみなさんは、何もかもが新しい生活になります。慣れるまでは無理をせず、帰宅後はゆっくり休養してください。

2年生、3年生のみなさんも、新しいクラスになり、今までとは違う環境でのスタートとなります。無理なく過ごせるように、生活リズムを整えて、気分転換をしながら過ごしてください。



養護教諭の
中寺
 と
澤
 です

朝の健康観察をお願いしまあ

お子様の元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は、このような点に注意してあげてください。

<input checked="" type="checkbox"/> 表情 明るいですか？ 洗っていませんか？	<input checked="" type="checkbox"/> 顔色 熱っぽくないですか？ 青白くないですか？
<input checked="" type="checkbox"/> 声 元気はありますか？	<input checked="" type="checkbox"/> 食事 朝ごはんはちゃんと食べましたか？
調子が悪いな？と思ったら、声をかけて話を聞いてあげてください。	

覚えてください！ 保健室で ~~できる~~ できない

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

- ケガの応急処置
- 体・心に関する学習
- 体調不良時の一時休養
- 継続的な手当て
- 悩みごとの相談
- 内服薬（飲み薬）の提供

保健室での休養は、授業が欠席（欠課）となってしまうため、原則1日1時間となっています。

悩み事や不安を抱えている人はいませんか？
 一人で抱え込まずに、誰かに相談してみましょう。
 スクールカウンセラーの日程は後日連絡します。

色覚検査について
 色の区別が苦手かどうかの検査を希望者に実施しています。日常生活で色に関して不安に思う人、不安ではないけれど、一度検査を受けてみたい人は保健室までお知らせください。

自分の体 どれだけ知ってる?

「グーを作ってください」と言われたら、指を動かして拳を作りますよね。では「心臓をちょっと速く動かしてみて」は？ 意識して動かせる人はいないはず。呼吸やまばたきも、意識して行ってはいませんよね。体がどう動いているかって、自分でも意外と知らないものなのです。不具合に自分では気づかないことだってあります。

健康診断は、自分では気づかない不具合を早めにを見つける手立てのひとつ。「元気だから健康診断なんていらないよ!」という人も、この機会に、自分の体に注目してみてください。



メガネ・コンタクト^は忘れずに



★健康診断の日程★

身体測定	4月10日(火)	身長・体重・視力(全校生徒) 聴力(1年生・3年生)
尿検査(一次)	4月12日(木) 4月13日(金)	
心電図検査	4月23日(月)	1年生
胸部X線検査		1年生と福祉系列の2年・3年
内科検診	4月16日(月)	全日3年生
	4月17日(火)	全日3年生・高養3年生
	4月20日(金)	全日3年生・全日2年生
	4月27日(金)	全日2年生・高養2年生
	5月21日(月) 5月22日(火)	全日1年生 全日1年生・高養1年生

それぞれの検査前日には、担任の先生から説明をしてもらいます。しっかり聞いて、すべての検査が受けられるようにしてください

身体測定【4月10日(火)】の持ち物

- ★体操服(体重測定は必ず体操服を着て実施)
 - ★くつした(身長をはだして測定するため)
 - ★めがねやコンタクト(使用している人)
(視力が悪い人は後日再検査になります)
- 【追加連絡】
☆身長を測定するのでポニーテールは避ける



学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができません。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

健康診断中の携帯電話・スマートフォンの使用について

健康診断時(身体測定・内科検診・歯科検診・心電図検査・胸部X線検査等)は使用禁止とします。

長浜北星高校では、「授業中は電源を切ってかばんの中に入れておくこと」長浜北星高等養護学校では、「登校後は自分のロッカーに入れておくこと」となっています。

健康診断は授業中に行います。授業中はスマートフォン・携帯電話の使用は禁止されていますので、健康診断中に使用している生徒がいた場合は、それに準じた対応をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。