



滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）  
 滋賀県立長浜北星高等養護学校  
 保健室  
 2019. 4

春がやってきました。毎年この季節になると、色とりどりの花が咲き始めて、とてもウキウキした気持ちになります。普段は緑色で覆われた山々に、ほわっとしたピンク色を見つけると、あんな所に桜の木があったのか・・・と毎年思います。

桜が春に咲くためには、冬の寒さも必要なそうです。

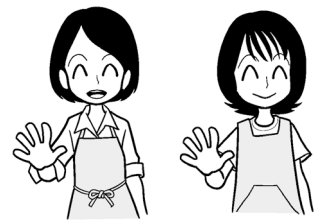
新学期が始まります。特に1年生のみなさんは、新しい環境になり、緊張した日々がしばらく続くのではないのでしょうか？慣れるまでは無理をせず、帰宅後はゆっくりと休養して次の日にそなえましょう。

2年、3年のみなさんも、新しいクラスでの生活が始まります。生活リズムを整え、疲れをためないようにしましょう。

この一年いろいろなことがあると思います。いいこともあれば、しんどいことも・・・でも、どんなことでも、将来自分が花を咲かせるための必要な出来事だと思います。1日1日を大切に過ごし、1年後の自分が成長した姿を想像してみましょう。

保健室では、みなさんの学校での生活を心身ともに健康で過ごせるようにサポートできればと思います。今年度1年間どうぞよろしくお願いいたします。

進級・入学おめでとう



養護教諭の

中寺 と 澤 です。

よろしくお願いいたします

## みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり 先生に 断ってから利用します</p> <p>おたがいわ</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p> <p>そ〜</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p> <p>はかり ま〜す</p>

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。

毎日、体調を整えて

登校しましょう！

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、誰かに相談してみてもいいのではないでしょうか？友達や家族、先生、保健室でも話を聞きますよ。

スクールカウンセラーの日程は後日お知らせします。

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保健室で実施します。日常生活で色に関して不安な人もそうでない人も、一度受けてみたい人は保健室まで来てください。

## 健康診断のスケジュール

身体測定	4月9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11日（木） 4月12日（金）	4月11日に提出してください。12日は予備日とします。
心電図検査	4月22日（月）	1年生
胸部X線検査		1年生と福祉系列の2年生・3年生
内科検診	4月15日（月）	全日3年生
	4月16日（火）	全日3年生・2年生・高養3年生
	4月17日（水）	全日2年生
	4月19日（金）	全日2年生・高養2年生
	5月20日（月）	全日1年生
	5月21日（火）	全日1年生・高養1年生

それぞれ、検査の前日には、担任の先生から検査や検診についての説明をしてもらいます。しっかり聞いて、すべての検査を受けてください。


検査や検診の時間帯は、保健室が不在になるため閉まっています。検診がある日は特に体調を整えて登校してください。

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

**ステップ1** 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」


普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



**ステップ2** 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」


結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



**ステップ3** 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

**学校管理下でケガをしたとき  
災害共済給付金  
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

**学校の管理下とは？**  
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

## 忘れないで！！

### 身体測定【4月9日（火）】の持ち物

- ★ **体操服**（忘れた人は体重測定ができません。後日、放課後に測定することになります）
- ★ **靴下**（身長をはだしで測定するため）
- ★ **メガネやコンタクト**（使用している人）視力がC・Dだった人は後日、放課後に再検査を実施します。  
（カラーコンタクトレンズは不可です。検査までにはずしておいてください。）

### 【追加連絡】

※身長を測定するのが難しいため、ポニーテール等、頭の上の方で髪の毛をくくらないようにしてください。