

保健だより

【新年度 4月号】
平成30年4月9日
大宮西高校

春のパワーに包まれて。

「春」の語源は、「晴れる」「(芽が) 張る」。英語ではspring。この単語には「(植物が) 芽を出す」「原動力」という意味もあります。どちらもこれまで蓄えてきた力で新しい芽を出す、1年の活動のスタートにはふさわしい言葉ですね。

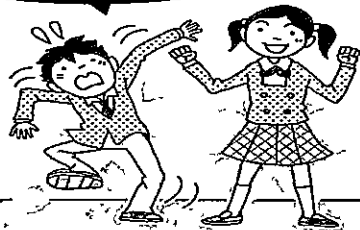
動物が冬眠から目覚め、たくさんの植物が芽を出す春のパワーに包まれて、充実した一年をスタートさせましょう。



新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったら受診も忘れずに。



健康診断は
4/11(水)から
スタート

学校医さんを紹介します。

内科	新藤 健 先生
内科	梶 英夫 先生
眼科	岡田 丈 先生
耳鼻科	田上 聡一郎 先生
歯科	山田 直昭 先生
歯科	鈴木 慎二郎 先生
薬剤師	米倉 昌毅 先生



皆さんの健康を守る健康診断・健康相談、環境衛生検査をしてくださる先生方です。お世話になります。

健康診断が始まります！

毎年、定期に行われる健康診断は、「学校保健安全法」で義務づけられている学校行事です。海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の管理責任で」となっているところが多いため、日本の健康診断は特別なです。元気あふれるみなさんは、興味関心が薄いかもしれませんが、健康管理をしてこそより充実した生活につながるため、積極的に検診を受けるようにしましょう。

実施日	検診名	対象・服装等
4/11(水)までに	「運動器・脊柱側弯症問診票」を提出	
4/11(水)	身体測定	全員/(上)半袖体操着(下)ハーフパンツ
4/24(火)	内科検診	全員/(上)半袖体操着
5/9(水)	尿検査の容器を配付します。	
5/10(木)	尿検査	全員/当日の朝、第一尿を採取する。 8:40までにクラスの回収袋に提出する。
5/11(木)	尿検査予備日	前日欠席・公欠等で未提出の者/ 当日の朝、第一尿を採取する。 8:40までにクラスの回収袋に提出する。
5/26(木)	歯科検診	3年
5/27(金)	尿検査二次	該当者/当日の朝、第一尿を採取する。 8:40までに各自で保健室に持参する。
6/2(木)	歯科検診	2年
6/7(木)	眼科検診	事前アンケート該当者
6/14(木)	耳鼻科検診	事前アンケート該当者

学校で指定した日に健康診断を受けられなかった場合は、個人で受診することになります。できるだけ欠席のないよう日頃から健康管理をおこなってください。

※さいたま市では今年度から「色覚検査」希望調査の該当学年が高校1年生のみとなりました。高校2、3年生で検査を希望する人は、保健室まで検査申込み用紙を取りにきてください。

就職の際に色覚による就業規制がある職業もあるので(電車運転士、航空関係、自衛官、警察官、消防官等)、それらに関わる職業を進路に考えており、これまでに一度も色覚の検査を受けたことのない場合は、一度受けておくとい良いでしょう。

☆毎日を快適に過ごせるよう、自分なりの生活スタイルを定着させよう!!

裏面も要チェック…《保健に関する大事なお知らせ》
校内のAED設置場所、出席停止の手続き、日本スポーツ振興センター手続き等

AED(自動体外式除細動器)の設置校です。

AEDとは・・・

心臓がけいれん状態(心室細動)となり、ポンプ機能を失った場合に、電気ショックを与え、けいれんを取り除くための医療器具です。

人が倒れ、「意識なし、普段の呼吸なし(またはわからない)」の時に装着が必要となります。

Q:校内のAED設置場所、知っていますか?

A:2ヶ所あります。

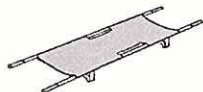
①事務室玄関内



①事務室玄関のAEDはケースごと運ぶ。

(その他)

3階の渡り廊下に担架と救急用品が設置してあります。



②体育館玄関内



②体育館のAEDは救急用品ケースと一緒に運ぶ。

出席停止の手続きについて

※インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症と医師から診断され、登校停止の指示を受けた場合は、感染症の蔓延防止のため「出席停止」の扱いとなります。
※担当医師にいつから学校へ登校してよいかを確認し、速やかに担任の先生まで連絡してください。

※出席停止に関わる書類を提出する際には、処方箋・薬袋等のコピーの添付が必要ですので、なくさずに大事に保管をしてください。(診断書の提出は必要ありません。)



学校管理下のけが等で受診した時には

災害給付金が受け取れます。(スポーツ振興センター手続き)

授業中・部活動中・休み時間・放課後・登下校中・部活動の対外試合などの学校生活の中でけがをして受診した場合(窓口での医療費、自己負担額1,500円以上が対象)は、支払った金額に対して給付金が支給されます。

受診の際の医療費は、各自で窓口負担し、後日申請する形となります。該当の場合は、保健室まで報告に来てください。その他、不明な点があれば保健室まで相談を。



あせらず、自分のペースを見つけましょう。

新しいクラス、新しい出会い…、新しい環境に慣れるまでは、ある程度時間もかかり、疲れるものです。緊張が続くときには、疲労をためないように、早めに就寝し、生活のリズムを整えることから始めましょう。

「一日のはじまりは…」

慌ただしいときほど大切なのは“ゆとり”です。朝食や排便タイムをゆっくり済ませ、忘れ物や登校で慌てることのない“時間設定”、できていますか。いつも登校時間がギリギリの人は、アクシデントに遭う前に自分の生活スタイルを見直しましょう。

～ 時間のゆとりは、心のゆとり ～



※いざというときには、みなさんの協力が必要になることもあります。場所の確認をしておきましょう。