

保健だより

【 新年度 4月号 】
平成31年4月8日
大宮西高校

花開く月 April.

April(4月)は、ラテン語の『花開く月』が語源だそうです。様々な花が暑い時期も寒い時期も乗り越え、力を蓄えて、色とりどりに花開く美しい季節です。これからの一年間は、自分自身の花を咲かせることができるように、じっくり力をつけ、充実した一年にしていきたいと思います。



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
4/10 から
スタート

☆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!!

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。健康は私たちが生きていく上で欠かせないものの一つです。「いま」の健康状態を知り、「将来」にわたって健康を保持増進できるための課題(健康目標)に取り組めるよう、健診結果を有効活用しましょう。

実施日	検診名	対象・服装等
4/10(水)までに	運動器・脊柱側弯症問診票	を提出
4/10(水)	身体測定	全員/(上)半袖体操着(下)ハーフパンツ
4/23(火)	内科検診	全員/(上)半袖体操着
5/ 8(水)	尿検査の容器	を配付します。
5/ 9(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。
5/10(金)	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。
5/16(木)	眼科検診	事前アンケート該当者
5/28(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。
5/30(木)	耳鼻科検診	事前アンケート該当者
6/ 6(木)	歯科検診	全員

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しておきましょう。

※「色覚の検査」を希望する人は、申込み用紙を保健室まで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よいでしょう。

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：あなたは校内のAED設置場所を知っていますか？

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。

②体育館玄関内



②体育館のAEDは救急用品ケースも一緒に運ぶ。

(その他)

2階の渡り廊下に担架と救急用品が設置してあります。(今年度3階から2階に移動しました。)



※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。

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、診察日、医療機関の記載がある処方箋や薬袋のコピーの添付が必要です。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。)

処方せん

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。該当する場合は、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してください。



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、ある程度時間がかかり、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 ～

