

保健室だよ！ 4月

平成28年 4月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健部



平成28年度がスタートしました。ワクワクや不安などさまざまな思いが入り交じっていることでしょう。

しかし、1学期は、1年間の生活リズムを作る大事な時期でもあります。特に4月は、今までと違う環境、違う人間関係の中でペースを作ることが難しく、心と体の疲れがたまりやすい時期ですので、まずは生活リズムをつくる意味でも、早く起きる！そしてしっかり栄養(食事)をとりましょう！

☆健康診断が始まります！



健康診断は、みなさんが元気に成長しているか、体がうまく働いているか、などを知る大切な手がかりとなります。下記の日程で行います。未受診の場合は、後日個人で受けにいらしますので、ご注意を！

日	検診内容と時間	対象
4月14日(木)	尿検査(1次)	全学年
18日(月)	心臓検診 9:00~	1年生
22日(火)	内科検診 8:35~	3年生
26日(火)	胸部X線撮影 9:00~	1年生、職員
	尿検査(2次)	再検査、未提出者
5月2日(金)	身体計測・スポーツテスト	全学年
13日(金)	内科検診 8:35~	1年生
20日(金)	内科検診 8:35~	2年生
25日(水)	歯科検診 8:35~	1, 2年生
26日(木)	歯科検診 8:35~	3年生
31日(火)	眼科検診 13:10~	抽出者

検診・検査にそなえた準備を！

- しっかり入浴！お風呂に入って清潔に。
- 耳そうじで、耳あかや汚れをとって。
- 長いまめは危険です。両手の爪は短く。
- メガネを使っている人は、持参を忘れずに。
- 耳や目にかかる髪は、結んでまとめ。
- 検診前の身だしなみ、きちんと歯みがきを。

今年度お世話になる先生方です。検診前・後には、必ず先生に挨拶

内科医：長 益悦 先生
眼科医：小野 ひろみ 先生
歯科医：秋吉 栄太郎 先生



※検診では、体操服を使用する機会がたくさんあります。忘れずに準備しましょう！！

☆保健室の利用について



- ① 保健室利用は、原則1時間です。
- ② 内服薬はありません。
- ③ ケガでの対応は応急処置になります。バンソー膏や湿布の貼り替えは、しません。
- ④ 利用の際は、必ず誰かに伝えてから、来てください。(特に、授業に関わる時)

★学校生活でケガをし、受診したら・・・



窓口で1,500円以上を支払ったら、「日本スポーツ振興センター」へ給付金を請求することができますので、クラス担任や部顧問、保健室までお知らせ下さい。すべての書類がそろってから、手続きができます。手続き後、約2~3ヶ月したら指定口座へ給付金が振り込まれます。給付金の請求には時効があり、請求できるのは、ケガをした日から2年間ですので、ご注意下さい。

★学校感染症にかかったら・・・

学校保健安全法により、以下の学校感染症にかかったり、あるいはそのおそれがあると診断された場合は、出席停止となり、欠席にはなりません。特に多い感染症第2種と第3種です。それぞれ出席停止期間が異なりますので、医師から、「学校感染症」と診断された場合は、すみやかにクラス担任まで連絡をお願いします。

第二種	インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、水痘(水ぼうそう)、風疹(三日ばしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症



登校を再開するために、学校から「登校許可証明書」をお渡しします。医師に記入して頂き、学校に提出してください。

