

ほけんだより 4月

島根県立松江東高等学校
保健室
2018.4

新しい1年がスタートしました。新しいクラス、先生、教室など…慣れない環境にドキドキしているかもしれませんね。保健室では、皆さんが1年間、元気に学校生活を送ることができるよう応援します。

4月は環境の変化に加え、行事も多いので知らず知らずのうちに緊張していて、思っているよりも疲れていることが多いものです。短くても、ホッとできる時間を大切にしましょう。

そして、楽しく充実した学校生活を送るために、規則正しい生活を心がけて自分で健康管理をしていきましょう。



保健室の利用について

- 授業中に来室する時は、担任または授業担当の先生に伝えてから来てください。授業以外の時は、保健室に行くことを周りの人に伝えておいてください。
- 特に必要な場合を除いて、1人で来てください。
- 入退室時には挨拶をしてください。
- ケガや体調不良の時は、いつから、どこが、どんな状態なのかをはっきりと教えてください。
- 休養は原則として1時間です。回復しない場合は早退、または病院受診等の措置をとります。
- 休養している人のことを考えて、保健室では静かにしてください。
- 保健室からは内服薬を出すことができません。必要であれば、自分で準備してください。



スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラーによる学校生活の「悩み」等の相談を受けます。1ヶ月に2回程度来校していただきます。担当は原田陽菜子先生です。相談を希望する人は、保健室まで申し出てください。4月の来校日は18日（水）と27日（金）です。

学校の管理下での「けが」について

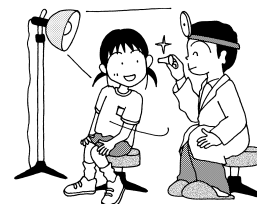
学校の授業中、休憩時、放課後や部活中、登下校中等、学校の管理下で「けが」をして病院を受診した時は、独立行政法人日本スポーツ振興センターへの手続きが必要になります。申請用紙が保健室にありますので取りに来てください。

健康診断が始まります！

健康診断では、身体測定と内科、歯科、眼科、耳鼻科などの検診、尿検査、胸部X線検査（1年生のみ）、心電図検査（1年生のみ）を実施します。

これらの検診や検査は、疾病の早期発見、早期治療を目的として実施します。大切な授業を割いて行なう健康診断です。この機会に自分の身体の状況を把握しましょう。そして、検診や検査を受ける時は、私語を慎み、敏速に行動をしましょう。

裏面に健康診断の日程を載せていますので、確認してください。



平成30年度 健康診断日程

診断項目	月日	曜	対象	時間	検査場	備考
保健調査	4/11	水	1年生		(家庭で記入)	『健康管理票』(HR時に回収)
心電図検査	4/19	木	〃	9:00~	男子…視聴覚教室 女子…大、小会議室 (クラスによっては男女とも大・小会議室)	検診個人票の記入
身体計測 視力検査 聴力検査	4/24	火	各学年	学年毎に 2時間使用	(実施計画別途)	スポーツテストと同時進行で行う。 眼鏡使用者は眼鏡を携帯する。
内科検診	4/23	月	2年生	13:30~	大、小会議室 視聴覚教室	服装等特に準備するものはなし。
	5/21	月	3年生	〃		
	5/28	月	1年生	〃		
歯科検診	4/26	木	3年生	13:00~	視聴覚教室	当日、歯ブラシ携帯。 昼食後歯みがきしておく。
	5/17	木	1年生	〃		
	6/7	木	2年生	〃		
胸部X線 検査	4/20	金	1年生	8:45~	正面玄関前 大会議室 (女子更衣室)	体操服(グレーの長袖)で実施。 当日、体操服持参。
眼科検診	6/14	木	1年生 2・3年生	5限~	視聴覚教室	2・3年生は希望者。
耳鼻科検診	5/16	水	1年生	5限~	視聴覚教室	耳垢をとっておく。 2・3年生は希望者。
	6/6	水	2・3年生			
尿検査	4/17	火	全校生徒	8:45まで	大会議室へ提出	前日、容器等を配布。 当日朝礼までに教室で提出。
	5/9	水	未検査者	〃	保健委員が回収・提出	
	6/5	火	未検査者	〃	各自保健室へ提出	

※前日にしておくこと、当日準備してくるもの等を忘れないようにしましょう。

学校医等の紹介

内科	鈴木先生(鈴木内科医院) 山根先生(学園クリニック): 学校医の先生ではありませんが、 内科検診を担当していただきます。
眼科	藤井先生(湊北台メディカルスクエアふじい眼科)
耳鼻咽喉科	中島先生(なかじま耳鼻科医院)
歯科	末森先生(末森歯科医院)

