

ほけんだより 4月

能勢高校
保健室

いよいよ新しい年のスタートです。心も体も元気で充実した1年になるといいですね。保健室でも皆さんの生活をサポートしていきたいと思ひます。

養護教諭の嘉田宏美です。

今日から新しい生活が始まりますね。新しい環境の中で、きっと緊張している人もたくさんいると思ひます。体調不良の時だけではなく、悩み事や困ったことがあれば声をかけてください。よろしくお願ひします。

保健室の高橋曜です。

皆さんがベストな状態で学校生活を送れるよう体調管理の方法や、ストレスをためない方法、規則正しい生活を送るにはどうしたらいいかなどを一緒に考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

健康診断がはじまります

健康診断当日に欠席すると、後日医療機関で健康診断を受けなければなりません。受診にかかる費用および時間も自己負担になります。

できるだけ欠席しないように！！

<健康診断日程>

月	日	曜	健診予定	対象者	時間
4	11	水	身体計測	全校生	5・6限
	12	木	心臓検診 結核検診	1年生	1・2限
	13	金	内科検診	2・3年生	5・6限
	17	火	内科検診	1年生	5・6限
	18	水	歯科検診	1年生	5限
	24	火	検尿1次	全校生	登校時提出
	25	水	検尿1次	全校生	登校時提出
5	15	火	心臓検診Ⅱ	2次対象者	5限
	16	水	歯科検診	2・3年生	5・6限
	17	木	検尿2次	対象者	1限終了後
			体育祭前 健康相談	要管理者	5限
6	6	水	検尿2次	対象者	1限終了後

<身体計測>

*めがねやコンタクトを
忘れないように！！
*女子は髪型注意

<心臓検診・結核検診>

体操服が必要です

<検尿>

4月25日は遠足です
ので、特に3年生は
**必ず24日に提出す
ること！！**

今年度お世話になる学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生です。

学校医 小川 定男 先生 内科検診や行事前の健康相談などをして下さいます。

学校歯科医 福山 雅之 先生 歯科検診や歯科のコラムを書いて下さいます。

学校薬剤師 實 智実 先生 空気やプール、飲料水の検査をして下さいます。

健診や検査で来校されます。元気にあいさつしましょう。

保健室の使い方

- ・ノックをしてはいり、要件を伝えましょう。

「具合が悪いので休みたい」「けがをしたので処置してほしい」
「相談したいことがある」「書類がほしい」など

- ・体調が悪い場合は体温をはかり入室者記録に記入しましょう。

現在の状況から、原因や、今どうしたら良いのか、今後どうすればよいのかを考えます。必要があればベッドで休養します。保健室は「寝れる場所」ではありません。ベッドでの休養は原則1時間とします。それ以上休んでも回復の見込みがない場合には早退を検討しましょう。

- ・けがをした場合は入室者記録に記入し必要な処置を受けてください。

絆創膏、湿布などは学校でけがをした場合に使用します。家でのケガや以前からのケガの場合にはお家で処置したり、替えの絆創膏等を持参したりしてください。

保健室のルール

- ・保健室では薬は渡しません。自分で薬を持つようにしましょう。
- ・休み時間中に利用すること。次の時間にかかりそうな時、授業中は教科の先生に伝えてから来室してください。友達に伝えるのではなく、必ず自分で言いに行くこと。伝えていない場合は、伝えに行ってもらう場合もあります。
- ・保健室は学校の一部です、皆さん個人の部屋ではありません。飲食、携帯電話（ゲーム機や音楽プレイヤーを含む）の使用は禁止です。
- ・休んでいる人もいます。保健室内では静かに過ごしましょう。
- ・用がすんだらすぐに退出し、騒がしくならないようにしましょう。
- ・身長計・体重計・血圧計など保健室の物を使うときは必ず声をかけてください。
- ・個人の記録など大切な書類があります。休養する時などの必要な時以外はついたての奥には入らないようにしてください。また、保健室の棚や机などに置いてあるものには触らないようにしてください。

昨年とはルールが違いますが、「個人」ではなく「保健室を必要としているすべての人」が快適に使えるよう使い方やルールを守ってください。