



ほけんだより



令和5年 4月号
大聖寺実業高校 保健室

◆ ◆ ◆ 新入生・在校生の皆さん 入学・進級おめでとうございませう ◆ ◆ ◆

新学期がスタートしました。楽しみな気持ち、不安な気持ち、皆さんそれぞれに様々な思いがあることでしょう。新しい生活に慣れるには、まず生活リズムを整えましょう。緊張からの疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に気を付けながら、明るく楽しく過ごしていきましょう。

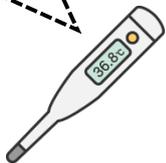


コロナやインフルエンザなどの感染症の感染拡大防止のために

感染症の予防対策、気を緩めずに続けましょう！

- 発熱等の風邪症状がある時には、無理をせず自宅で休養する。
- 「食事前」「掃除後」「運動後」「帰宅時」などに、こまめな「手洗い」をする。
- 咳やくしゃみが出る場合は、咳エチケット・マスクの着用などを心がける。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がける。

健康チェックをしよう！



咳・くしゃみが出る場合



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



うがいしよう



換気しよう

冷水器を使うときのルール

～冷水器から直接飲まないでください～

- ・手でボタンを押さないでください！足でペダルを踏んで水を出しましょう。
- ・水を飲むときは、水筒かマイペットボトル、マイコップに入れて飲みましょう！



保健室の利用について



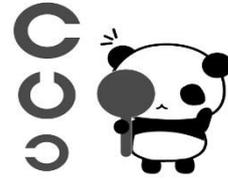
保健室はいろいろな人が利用するところです。

ルールを守り、みんなが気持ちよく利用できるよう協力してください。

- 保健室を利用する時は、教科担任の先生に伝えてから来てください。
緊急でない時は休み時間に利用しましょう。
- 入室時はクラスと名前を申し出てください。保健室内では静かにしましょう。
- 保健室を利用した時は「保健室利用の届」を使用します。
教室に戻った時に教科担当の先生にサインをもらい、担任の先生に提出してください。
- 学校でケガをした時は、応急手当をしますが、継続して行う治療はできません。
また家庭でのケガの治療は、医療機関または家庭で行ってください。
- 保健室に内服薬はありません。必要な人は自分に合った薬を持参しましょう。



健康診断のお知らせ



皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けて欲しいと思います。この機会に、身体のことをきちんと理解し、日々健康な生活を送れるように心がけましょう。病気や異常がある場合は、受診勧告でお知らせしますので速やかに医療機関を受診しましょう。

検診名	実施日	時間	対象者	場所
身体計測①	4/11 (火)	5限～	2年生	体育館
身体計測②	4/11 (火)	6限～	3年生	体育館
眼科検診	4/13 (木)	13:30～	1年生	お知らせします
内科検診①	4/14 (金)	13:15～	3年生	物理実験室
耳鼻科検診	4/17 (月)	13:30～	1年生	お知らせします
結核検診	4/18 (火)	13:30～	1年生	検診車が来ます
尿検査 (一次)	4/18 (火)		全学年	
尿検査 (予備日)	4/19 (水)		全学年	
心臓検診	4/20 (木)	13:30～	1年生	図書室
内科検診②	4/21 (金)	13:15～	2年生	物理実験室
内科検診③	4/28 (金)	13:15～	1年生	物理実験室
尿検査 (一次二次)	5/10 (水)		全学年	
歯科検診①	5/24 (水)	1限～	3年生	図書室
尿検査 (二次)	5/25 (木)		全学年	
歯科検診②	5/31 (水)	1限～	2年生	図書室
歯科検診③	6/14 (水)	1限～	1年生	図書室

※1年生の身体計測は体育の時間に行う予定です。決まり次第お知らせします。



日本スポーツ振興センターの手続きについて



<ケガをした時は…>

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中等）でケガをして病院で治療を受けた場合には、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。対象となるのは、初診から治癒までに医療機関に支払った総額が1,500円以上の場合です。医療機関に提出・記入してもらう用紙は保健室にありますので、必要な場合はお知らせください。必要書類が揃い次第申請するため、災害共済給付金が支払われるまで、2～3か月かかります。給付額が決定しましたら、保護者宛に支払い通知書でお知らせします。

※わからないことがあれば保健室に聞きに来てください。

