

保健だより

石川県立松任高等学校 保健室

No. 1 2018年4月9日

新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして4月は年度初めで行事が多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間をしっかり確保しましょう。とくに睡眠時間が大切です。

何をするにも健康が基盤となります。新年度も皆さんが元気に過ごせるように、保健室からも皆さんの健康づくりをサポートします。

保健室は国沢が担当します。よろしくお願いします。



新年度も健康に過ごそう!

毎日GOODな自分でいるために

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、健康をじゃ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ず診も忘れずに。



健康診断は
12日から
スタート

健康診断の日程

- 4月12日(木)
保健調査【全学年】
身体計測【全学年】
- 4月13日(金)
尿検査一次【全学年】
- 4月16日(月)
尿検査一次予備日
- 4月17日(火)
歯科検診【全学年】
- 4月23日(月)
結核検診【1年】
- 4月24日(火)
心臓検診【1年】
- 4月26日(木)
内科検診【3年】
- 5月1日(火)
尿検査二次
【該当者、一次未提出者】
- 5月10日(木)
内科検診【2年】
- 6月7日(木)
内科検診【1年】
- 6月21日(木)
耳鼻科検診【1年】

準備も大事!

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です! さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか?

★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そじをしておく



・手と足のツメを切っておく

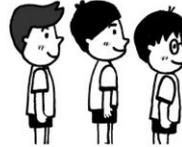


・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…



・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に(とめる・結ぶ)



・前の人を受ける様子をよく見ておく



学校三師の先生をご紹介します

【学校医】

やなぎ内科クリニック
(白山市専福寺町)
柳 昌幸 先生

【学校歯科医】

馬場歯科医院
(白山市石同新町)
馬場 正治 先生

【学校薬剤師】

長谷川薬局
(白山市千代野西)
長谷川 雪代 先生

残念なことに、視力検査や歯科検診などで受診のお知らせをもらう人が毎年たくさんいます。自分の検診の日をチェックして、それまでに治療できるものは治療を済ませておきましょう。

健康診断のある日は、できるだけ欠席や遅刻・早退をせずに必ず受診するようにお願いします。学校で検診を受けられなかった場合は、自分で放課後に学校医の病院や医療機関に行って検診を受け、結果を保健室に届けることとなります(検診によっては有料になるものもあります)。

保護者の
みなさまへ

災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷(捻挫、骨折など)、疾病(食中毒、熱中症など)、
障害(負傷・疾病で後遺症が残った場合)、死亡

負傷・疾病では医療費総額が5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要となります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校(保健室)までお問い合わせください。

