

ほけんだより 4月

2022年 4月13日
野々市明倫高校 保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょうか。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境にあった生活リズムをつかんでいってください。

そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょうか。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごして行ってほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、けがをしましてはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。



忙しい…でも、自分のペースで

はじめまして！ 保健室って こんなところ です

《保健室の担当》

教諭（体育） 平川

養護教諭 谷内

1年間、よろしくお願ひします！



注意

- ① 保健室には飲み薬は置いていません。頭痛や腹痛、生理痛など体調を崩しやすい人は常備薬を持ってくるようにしてください。
- ② 保健室では学校でけがをした時の応急手当をするところです。継続的な手当はできません。

だれが使う？

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



いつ使う？

こんなときは
来てください



体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい

ケガをした

どうやって使う？

守ってほしい
ルールがあります



入室するときは **先生に伝えて** から

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当をするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

7つのまちがい
を探そう！

答えは下に
あります。



〓 始まります！ 〓



歯科検診、内科検診の詳しい日程は決まり次第、担任の先生から連絡してもらいます。

体育の授業や部活動、登下校中にケガをした場合は・・・

学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

注意！登下校中でも車との事故によるケガは、原則、給付対象外となります。事故後は症状がなくても後から痛みが出てくる場合もあります。事故にあった場合は、必ず相手の連絡先を聞くようにしてください。

4月13日(水)	身体測定・視力検査【全学年】 聴力検査【1・3年】
4月18日(月) 25日(月)	歯科検診【全学年】
5月2日(月)	
4月19日(火) 26日(火) 28日(木)	内科検診【全学年】
5月24日(火) 26日(木)	
4月20日(水)	心臓検診、結核検診【1年】
4月21日(木) 22日(金)	尿一次検査【全学年】 〓 (予備日)
5月13日(金) 31日(火)	尿一次・二次検査【未提出者、二次対象者】 尿二次検査(予備日)【二次対象者】
5月11日(水)	眼科検診【全学年：問診対象者のみ】
秋頃実施予定	耳鼻科検診【1年：問診対象者のみ】

【答え】右の生徒の靴下の高さ、扉の取っ手の高さ、手洗い台の下のパイプ、テーブルの上の花、丸いすの前にある足置き台の高さ、先生のメガネ、手前の一番左の本