

ほけんだより

4月

平成 31 年 4 月
石川県立門前高等学校
保健室

新年度がスタートしました。勉強や部活動に励み、実りのある一年となるよう頑張りましょう。
さて、2・3年生の皆さんの中には、すでに保健室を利用したことのある人もいるかと思いますが、改めて保健室の利用方法やマナー等について、確認をしておいてもらいたいと思います。
しっかりと目を通してくださいね。

保健室の利用について

保健室は、身体の具合が悪い時や、けがをした時に、応急手当をしたり、一時的に身体を休めたりする場所です。

また、自分の身体のことについて知りたい時や、心に悩みを抱えている時、相談したいことがある時なども、気軽に利用してください。

※授業に出られない時は、人に頼まずに自分で授業の先生に言いに行きましょう。



薬は自分で用意しましょう

保健室には内服薬(風邪薬、頭痛薬など)はありません。必要な薬は自分で用意してください。
また、薬でアレルギー等が出ることがありますので、友人間での薬の貸し借りはしないでください。

緊急時の連絡先を決めておきましょう

けがや持続する体調不良などの緊急時に備えて、保護者に確実に連絡がつきやすい手段を保護者と相談しておいてください。

授業中や部活中にけがをしたら・・・(日本スポーツ振興センターについて)

授業中や休み時間・部活動中・通学路等でけがをした時に、医療費が出ます。
できるだけ早く担任の先生・部活動の顧問の先生に伝えるか、保健室に来てください。
申請手続きは学校でしますが、医療機関等で書いてもらう書類は、各自で医療機関に郵送または持参をして書いてもらってきてください。

※すべてのけがの医療費が無条件で出るというわけではありません。

保護者の方へ：今年度より、共済掛金が改定され、高等学校は保護者負担分が「1,770円」に変更となります。



感染症にかかった時は、すぐに学校に連絡を！

学校では、感染症(人にうつる病気)が発生すると地域に広がる可能性があるため、感染症にかかった時は出席停止とすることが法律で定められています。

感染症(インフルエンザ、感染性胃腸炎など)と診断されたら、すぐに学校に連絡してください。



保健室利用時のマナー

- ・保健室に行くことを担任の先生や授業の先生に伝えてから来るようにしましょう。
- ・入退室の際にはあいさつをしましょう。学年・クラス・名前も教えてください。
- ・はじめに来室の理由を教えてください。
※保健室では具合の悪い人が休んでいることもあります。来室の理由によっては、入室を断る場合もあります。
- ・保健室では静かにしましょう。
- ・保健室にあるものを勝手に触らないようにしましょう。身長計や体重計などを使用したい時は、一声かけてから使ってください。
- ・絆創膏などは本人に渡します。他の人には頼まずに、自分で取りに来てください。
- ・保健室での飲食や、携帯・スマートフォン類の使用は禁止です。



4月から健康診断が始まります。健康診断は、自分の身体のことを知る大切な機会です。
日々を健康に過ごすためにも、しっかりと受けましょう。

○●○健康診断日程○●○

実施項目	1 年	2 年	3 年
身長・体重・視力	4 月 1 7 日(水)		
結核検診	4 月 1 9 日(金)		
検尿(1 次)	4 月 2 3 日(火)（予備日 4 月 2 4 日）		
聴力検査	5 月 7 日(火)		4 月 2 4 日(水)
心臓検診	5 月 7 日(火)		
検尿(2 次)	5 月 1 6 日(木)（予備日 5 月 1 7 日）		
眼科検診	5 月 2 0 日(月)	有所見希望者	
歯科検診	5 月 2 1 日(火)、2 2 日(水)		
内科検診	6 月 6 日(木)、7 日(金)		

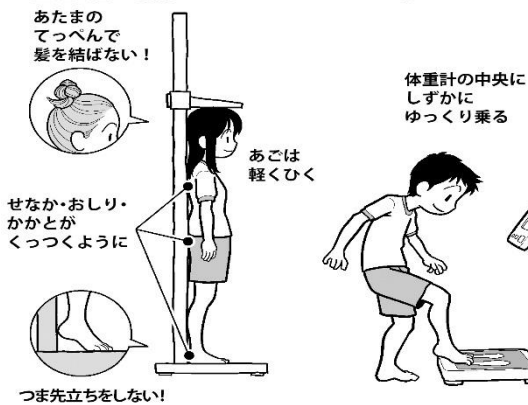
正しい検査の受け方や、健康診断でどのようなことを調べるのかを確認しましょ

ピックアップ!

～身体計測～

身長・体重の変化を経年的にみることで、背景に病気が隠れていないかを調べます(糖尿病、甲状腺機能低下症など)。

身長・体重をはかるときは



～尿検査～

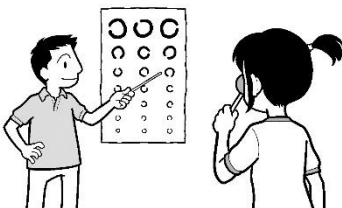
外見からは判断できない腎臓の病気(腎炎、糖尿病など)がないかを調べます。



～正しい検査結果を得るために～

- ・就寝前にビタミン剤を服用しない
- ・就寝前2時間は安静にして過ごす
- ・尿検査当日の朝の尿をとる
(出始めではなく、中間の尿をとる)

健康診断は スクリーニング です



スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なやりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったとしても、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。



毎日、勉強や部活で忙しい皆さんですが、健康診断で日頃忘れがちな自分の身体にも目を向けてみましょう! 勉強や部活を頑張るためにも、身体が健康であることがとても大切です。

健康診断の後に、病院を受診するようお知らせがきたら、できるだけ早く受診をするようにしましょう。早期発見、早期対応が大切です。