



金沢錦丘高等学校
令和6年4月8日
保健室

ご入学、進級おめでとうございます。気持ち新たに色々なことに挑戦していきましょう。
さあスタートです！保健室はのんびりスタートしました。

～保健室利用のルール～

- ①行く前に先生に伝える
- ②入退室時は挨拶をする
- ③症状や用事を言って入る
- ④静かにする

●けがをしたとき

校内や登下校時、ケガをして病院にかかった場合、医療費の一部が給付される制度があります。ケガをした時はお知らせください。

●休養について

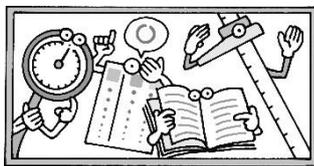
休養をすることでよくなると思われる場合や観察が必要な時は、1時間を限度に休養できます。それで良ならない場合は、自宅で休養が必要と判断します。

風邪症状は、1時間だけ休養してもよくなりません。授業に出られないほどつらければ、早退をすすめることがあります。

●薬について

風邪薬や痛み止め、湿布などの、薬は出せません。自分の薬は自分で用意してください。

保健室ではこんな
対応をしています



健康診断が始まります

健康診断の種類	対象	実施日	備考
心臓検診	1年	4/19(金)	体育服で登校 タイツは履いてこないこと。
結核検診	1年	4/30(火)	体育服で登校 当日着脱の簡単な下着・肌着を着てくること。
尿検査	全学年	4/23(火)	予備日:4/24(水) 一次二次混合:5/14(火) 二次検査:5/29(水)
身体計測	全学年	4/26(金)	身長測定のため、ポニーテールやお団子などの髪型は避ける。メガネを忘れず持ってくる。
歯科検診	全学年	6/6(木)	当日は朝食後に必ず歯を磨いてくること。リップクリームはつけない。
内科検診	1年	①4/17(水) ②4/18(木)	髪の長い人は、検診時、後ろで1つに結ぶこと。
	2年	①4/24(水) ②4/25(木)	
	3年	①5/1(水) ②5/2(木)	
耳鼻科検診	1年対象者	5/24(金)	対象者を抽出するためのアンケートを5月におこなう。

※健康診断の日にはできるだけ欠席しないようにしてください。

アレルギーに注意!

中学校とは違い、高校では飲食の自由度が高まります。その分、自分の口に入るものを自分で判断しなければならない機会も増えます。アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、誰かに食べ物をあげる時には十分気を付けましょう。特に海外製で成分表がないものや、手作りのものなどは注意が必要です。

アレルギー疾患があり、学校での対応を希望する生徒は学校生活管理指導表を提出してください。

食物アレルギーの症状とは?

食物アレルギーは、食べ物を食べた時だけでなく、触ったり、吸い込んだり、注射液などによって原因食物(アレルゲン)が体内に入ることでも起こります。

アレルギー症状で、最も多いのが皮膚症状です。呼吸器症状、粘膜症状、消化器症状などの症状も同時または別々に出現します。

皮膚・粘膜症状

- 眼
 - ・充血、眼のまわりのかゆみ
 - ・涙目
- 口腔
 - ・口腔、唇、舌の違和感、はれ
- 皮膚
 - ・かゆみ、じんましん、むくみ
 - ・赤くなる、湿疹

消化器症状

下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便

呼吸器症状

くしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ

神経症状

元気がない、ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす

全身症状

アナフィラキシー

循環器の症状

脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

アナフィラキシーとは?

下記の症状がひとつでも出た場合は、立たない!歩かない!周りの人に先生を呼んでもらいます。普段からアレルギーのことを周りの人に伝えておきましょう。エピペンが処方されている場合は、必ず学校へ連絡してください。

・全身の症状

ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす、脈が触れにくい、脈が乱れる、唇や爪が青白い(チアノーゼ)

・呼吸器の症状

のどや胸がしめつけられる、声がかすれる、犬が吠えるような咳、息がしにくい、持続する強い咳き込み、ゼーゼーする呼吸

・消化器の症状

持続する(がまんできない)強いお腹の痛み、繰り返し吐き続ける

・アナフィラキシーショック

アナフィラキシーの症状の中でも血圧低下や意識障害などショック状態にあるとき



もし、アレルギー原因食物を摂取してしまったら...

アレルギー症状が出たら、処方されている薬を服用し、保健室へ行きましょう。

アレルギー症状が出なくても、2時間は症状がでないか様子を見ましょう。

また、アレルギー原因食物を食べてから2時間は、部活動や体育などの運動は控えましょう。

