

ほろだより4月

平成30年4月
金沢商業高等学校保健室

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、行事の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、休む時間もしっかりととりましょう。



2・3年生 保護者の皆様へ

★健康診断個人カードの記入をお願いします★

ページ	記入欄
1 ページ (表紙)	前年度の検診結果確認欄 (捺印またはサイン)
2 ページ	問診欄 (内科・整形外科)
3 ページ	問診欄 (歯科)

健康診断個人カードの提出
期限：4月12日 (木)

* 家庭での健康観察をもとに、よく話し合って記入をお願いいたします。

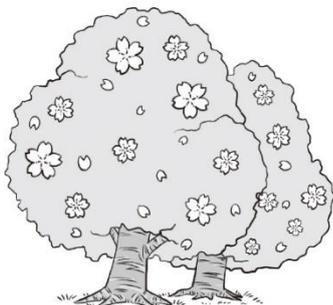
★健康診断スケジュール★



日 時	検診内容	対 象	時 間	場 所
4月17日 (火)	尿検査1次	全学年	登校時	生徒玄関提出
18日 (水)				
18日 (水)	結核検診	1年	午前	正面玄関前検診車
18日 (水)	心電図検査	1年	午前	視聴覚講義室
20日 (金)	身体計測 視力・聴力 歯科検診	全学年	1～3限	校内・体育館
24日 (火)	内科検診	3年	午後	小会議室
5月 9日 (火)	尿検査2次	全学年	登校時	生徒玄関提出
10日 (水)				
11日 (金)	内科検診	1年	午後	小会議室
22日 (火)	耳鼻科検診	1年、該当者	午前	小会議室
22日 (火)	内科検診	2年	午後	小会議室

保護者のみなさまへ

健康診断へのご協力をお願いします



学校での健康診断は、お子様一人ひとりの発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。学校から『受診のおすすめ』が届きましたら、なるべく早い対応をお願いします。

保健室からのお願い

○朝の健康観察をしましょう

登校後すぐに体調が悪いと、保健室に来る生徒がいます。朝、学校に来る前には自分の健康状態をチェックしましょう。いつもよりも体調が悪いと感じたときには、必ず体温を測り、学校で学習できる状態なのかをよく考えてから登校するようにしましょう。自分の平熱も分かるようにしておくといいですね。

★体調不良がある場合は、朝のうちにホーム担任に必ず伝えておきましょう。

保健室を利用するときは、休み時間なら次の授業の先生、または担任の先生に必ず連絡してから来室して下さい。

- ①保健室での休養は原則1時間です。休養しても症状が良くならない場合は受診または自宅で休養することをすすめます。
- ②保健室で行うケガの手当は医療機関に行くまで、または行く必要のない範囲の応急手当です。継続した手当は行いませんので、自宅で手当をしましょう。
- ③保健室では薬を渡すことはできません。必要な人は自分で準備しましょう。

健康を自分で管理する力を身につけましょう

ご協力をお願いします



学校生活の中でケガをしたら、**災害給付金**を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

春は眠い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。



改善ポイントは **“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる



保健室では「歯と口の健康づくりの充実を図る」を本年度の重点目標とし、取り組んでいきます。保護者の皆様にも様々なお願いをすることもあると思いますが、ご協力をお願いします。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

