

ほんだより4月

平成31年4月
金沢商業高等学校保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層気合を入れている2、3年生。みなさんが充実した学校生活を送れるよう健康面のサポートしていきます。1年間よろしくお願いたします。

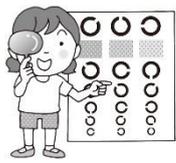


2・3年生保護者のみなさまへ

◎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)

- * 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。
- * 前年度の検診結果は、前年度の1学期中に全員にお知らせをしています。



★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 (水)	結核検診	1年	午前	正面玄関前検診車
17日 (水)	心電図検査	1年	午前	視聴覚講義室
17日 (水)	尿検査1次	全学年	登校時	生徒玄関提出
18日 (木)				
19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
23日 (火)	内科検診	3年	午後	小会議室
5月7日 (火)	内科検診	1年	午後	小会議室
5月21日 (火)	尿検査2次	全学年	登校時	生徒玄関提出
22日 (水)				
21日 (火)	内科検診	2年	午後	小会議室
21日 (火)	耳鼻科検診	1年、該当者	午前	小会議室



健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

○朝の健康観察をしましょう

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。起きたときに体のだるさはありませんか？食欲はありますか？排便の状況はどうですか？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、1日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。

自分の健康を自分で
管理する力を身につけよう



災害共済給付制度について

学校で怪我をして（登下校・部活動も含む）病院を受診した場合、手続きを行うと、日本スポーツ振興センターから給付金が支給されます。手続きに必要な書類は、保健室にありますので早めにお知らせ下さい。

- ※ 初診から治療までの総医療費が5,000円以上（健康保険証を使って本人負担が1,500円以上）の場合が対象になります。
- ※ 他の法令の規定による給付（医療助成など）を受けたときは、その限度において、給付を行わない場合があります。
- ※ 申請してから給付されるまでに2～3ヶ月かかります。
- ※ 給付理由が生じた日から2年たつと請求権がなくなります。同一災害の医療費の支給は最長10年です。他、詳しくは独立行政法人 日本スポーツ振興センターホームページ [保護者の方へ](#)でご覧いただけます。

病欠届（感染症による出席停止）について

感染症により欠席した場合、これまで使用していた「病欠証明書」に代わり「病欠届（感染症による出席停止）」を使用しています。インフルエンザ等と診断された場合は、すぐに学校まで連絡をお願いします。

- ①学校から「病欠届（感染症による出席停止）」をお渡しします。
- ②保護者が記載してください。
- ③医療機関受診時の領収書または薬剤指示書のコピーを必ず添付してください。
- ④病欠届の提出先は担任です。早急に提出してください。

保健室利用について

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連絡してから入室してください。

- 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。
- 保健室で行うけがの手当は医療機関に行くまでの、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。
- 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。