



平成29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。1年生のみなさん、なにもかもが新しく、毎日が大変だと思いますが「あせらず」「ゆっくり」「少しずつ」慣れていってください。2、3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれませんが、ゆっくり、ホッとできる時間も大切にしていきましょう。



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13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。
- * 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 (月)	結核検診	1年	午前	正面玄関前検診車
17日 (月)	心電図検査	1年	午前	視聴覚講義室
18日 (火)	尿検査1次	全学年	登校時	生徒玄関提出
19日 (水)				
21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
25日 (火)	内科検診	3年	午後	小会議室
28日 (金)	内科検診	2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)				
12日 (金)	内科検診	1年	午後	小会議室
23日 (火)	耳鼻科検診	1年、該当者	午前	小会議室

○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く感じたときには、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」〈生徒のケガ（授業中、登下校、部活動）〉

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

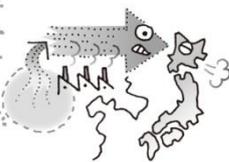
保健室からのお願い



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来室してください！

- 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、自宅で手当をしてきましょう。
- 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。

「黄砂」って何者？



黄砂とは、アジア大陸の内陸部から風に乗ってやってくる砂ぼこりのこと。「え？ よく聞くけど、ただの砂ぼこり？」

黄砂そのものは、それほど危険なものではないのですが、風に乗って日本まで飛んでくる旅の間に、大気汚染物質とくっついたり、悪いものに変化することがあります。本当に小さな粒なので、人間が吸い込むとからだの奥まで入り込むことも。

何も症状が出ない人も多いのですが、ぜんそくやアレルギーの人は要注意。マスクをする、外出を控えるなど、対策を。



「使いすぎ」には要注意

やる気みなぎる春！

はりきって部活動の練習をしすぎていませんか？ 過度なトレーニングや不適切な練習方法は「使いすぎ症候群」を招いてしまいます。症状には疲労骨折や筋肉・腱の変形・損傷、腰痛などが挙げられます。「運動中にしか痛くないから大丈夫」と我慢すると症状の悪化を招きます。

痛みを感じる場合は隠さずに顧問の先生やコーチに相談すること。早期に治療を開始しないと、本当に大事な時に力を発揮できません。「使いすぎ症候群」になっていないか、運動器検診をしっかり受けましょう。

