

# 寺高 保健だより

よろしくお願  
い  
します！

## 学校医の先生

- 〈内科医〉 水毛生 直則先生
- 〈歯科医〉 塩村 英樹先生
- 〈薬剤師〉 安藤 京子先生
- 〈検診協力医〉
- 内科 永田先生
- 耳鼻科 酒野先生

## 保健室のスタッフ

- 国語科 松本 浩一
- 養護教諭 西田 志伸

寺高生のみなさん、入学・進級おめでとうございます！！  
ワクワク、ドキドキ、ソワソワ、あなたの心の状態はどうですか？ 新しい環境に慣れるまで、緊張で思っている以上に疲れやすくなっていると思います。夜はできるだけ早く寝て、回復に努めましょう。

午前中の半日乗り切るには、朝ごはんが必要です。朝は、必ず飲み物と食べ物をおなかに入れて学校に来てくださいね。

家に帰ってから夕飯が食べられないほど疲れていたり、夜眠れなかったり、どこか調子がおかしいと感じたら、早めにおうちの人や先生に相談しましょう。



## 健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス  
事前のお知らせをよく読んで  
積極的に受けましょう



1年間、健康で安全に授業や行事、部活動などに取り組めるよう、健康状態を確認するための大切な検診です。欠席しないで受けるようにしましょう。

未受診の人は、個人で受けてもらいます。受診料が自己負担になるので、休まないよう気をつけてくださいね。

## 定期健康診断の日程

対象学年	項目	実施予定
全学年	身体測定	4月14日(木)
	視力検査	
	聴力検査	
全学年	尿検査	一次 4/15(金)、予備日 4/18(月) 二次 5/10(火)、予備日 5/25(水)
	内科検診	4/20(水) 3年生、5/11(水) 2年生 6/15(水) 1年生
	歯科検診	5/12(木) 2年生、6/16(木) 3年生 6/23(木) 1年生
1年	心臓検診	4/12(火)
	結核検診	4/19(火)
	耳鼻科検診	7/7(木)

# 保健室利用 のルール

体調不良で休養したい時は、自分の学年の職員室に行き、「保健室利用許可証」をもらってから来てください！

<p>目的</p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的</p> <p>だいたいどうぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p>  <p>きょうの、 <b>NG</b> かえて~</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p> 	<p>注意</p>  <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p>  <p>せんせ...</p> <p>先生にことわってから来る</p>		<p>ルール</p>  <p>しつれい しま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p>  <p>NG</p> <p>室内では静かに</p>

手洗い・消毒・換気・ソーシャルディスタンス!

知らないうちに、拡めちゃうから。  
**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



マスクは不織布または機能性布マスクを着けよう!  
(ウレタン製は避けて)

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度について

この制度は、学校の管理下（授業中・通常の経路による通学・部活動中・学校行事など）で発生した負傷・疾病・障害・死亡に対し、医療費・見舞金の給付を行うものです。療養に要した費用が5000円（健康保険3割負担で1500円）以上のものが対象になります。子ども医療費など公的助成と重複して受給することはできませんが、申請により1割が給付されます。

学校でのけがで医療機関にかかった時は、保健室まで知らせてください。  
学校から手続きに必要な書類を渡します。書類作成のため次のことがわかるようにしておいてください。

発生原因：いつ・どこで・何が・どのような状態になって・体のどの部分がどのようなになったか  
処置：どんな応急手当をしたか、医療機関にいつかかったか、どのような診断・治療を受けたかなお、受診から2年以内に申請しなかった場合、時効となるので注意してください。