

保健だより

令和3年 4月12日
新年度スタート号
津幡高校保健室

保健室へようこそ!



<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいしょうぶ?</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>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</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>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保健室は、皆さんが自分で健康を保てるように応援していくところです。

マナーを守って有意義に利用してください。

新型コロナに負けるな!

続けてがんばろう



毎朝の健康チェックを
忘れずに!

かぜの症状
(咳、のどの痛み
など)は?

だるさや
鼻詰りは?

今朝の
体温は?

家族に
体調の
悪い人は?

味覚や
嗅覚に
異常は?

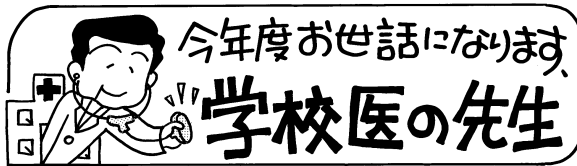


年間保健行事計画

一年間の保健行事は以下のとおりです。健康診断は自分の体を知る大切な行事ですから、休まないようにしましょう。検診前の歯磨きや検尿の提出を忘れずに!!



	対 象	日 時
身体計測・視力検査	全学年	※密を避け、授業中に実施
聴力検査	1・3年生	同 上
尿検査	全学年	4月16日(金) 提出 前日配布
内科検診	全学年	4月14日(水) 午後 4月21日(水) 午後 5月12日(水) 午後 5月26日(水) 午後
心電図検査	1年生	4月23日(金) 午前
歯科検診	全学年	4月27日(火) 午前 4月28日(水) 午前
結核検診	1年生	5月 7日(金) 午前
耳鼻科検診	1年生	4月20日(火) 午後
修学旅行前・マラソン大会健康診断	該当者	9月予定



学 校 医 木 嶋 保 先生
 学校歯科医 飯 利 邦 洋 先生
 学校薬剤師 西 島 宗 和 先生

《学校の管理下におけるケガや病気について》

学校の管理下（通学中、授業中、休み時間、部活動、学校行事など）において、起きたケガで医療機関にかかった場合は、独立行政法人 日本スポーツ振興センターより医療費の給付が受けられます。手続きは保健室で行いますが、病院で書いていただく書類がありますので、病院を受診したときは保健室に連絡してください。（対象になるのは金額など条件もありますが、目安は窓口での支払いが1500円以上のものです。）

わからないことがありましたら保健室までお気軽にどうぞ♪

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。

Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

3つの「R」で上手にストレス対処!