

保健だより

知念高等学校
NO.1
平成28年4月8日

★入学・進級おめでとうございます★

新学期がスタートしました！新しい友達・新しいクラス・新しい先生... 新しいことがいっぱいドキドキしますね。

新学期を元気よく過ごすためにはちゃんと朝ご飯と食べ、しっかり睡眠をとることが大切です。生活リズムを整えていきましょう。

保健室は、みなさんが健康で楽しい学校生活が送れるように、そしてココロもカラダも元気に過ごせるようにサポートしていきます。

保健室利用の際の注意！


- ★保健室には休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。
- ★保健室では市販の内服薬はあいていません。(アレルギー、副作用等の事故防止のため) 必要な薬は自分で持参するようにしましょう！！
- ★応急処置はケガ当日の応急処置を基本とします。
- ★養護教諭不在時には保健室は閉めます。学級担任等に相談してください。

今年度お世話になります 学校医の先生

学校医師 山里 将浩 先生
学校歯科医師 宮良 修 先生
学校薬剤師 糸数 達 先生

養護教諭の紹介

- ・金城 朝子(きんじょう あさこ)
- ・金城 真知子(きんじょう まちこ)

 2人で皆さんの健康をサポートします。よろしくお願ひします。

災害給付制度について...

部活中・授業・登下校中などの学校管理下においてケガをし、病院へ行った場合の医療費は、手続きを行うことで給付金を受けることができます。

詳しいことは保健室に聞きに来て下さい。



今年度の健康診断日程

※自分の健康状態を知るチャンスです！
日程をきちんと把握してしっかり受けましょう

| 検査項目 | 日時 | 時間・場所 | 対象 | 目的 |
|------|-----------------|-------------------|----------------------------------|--|
| 保健調査 | 4/7 (木) | LHR | 2・3年生 | 既病歴や現在の状態・生活習慣を知るため |
| 胸部X線 | 4/12 (火) | 授業と並行 (1~3校時) | 1年生 (ジャージ登校) | 結核になっていないかを知るため |
| 心電図 | | | | 心臓の病気はないかを知るため |
| 尿検査 | 4/13 (水)~15 (金) | 朝学終了後までに各HRラックに提出 | 全校生徒 | 腎臓病・糖尿病など腎臓等に病気はないかを知るため |
| 総合健診 | 視力検査 | 1校時・各HR | 全校生徒 (ジャージ登校) *聴力検査は2年生はなし | 自己の健康状態や成長を把握し、病気の早期発見、予防措置を行い、健康の保持増進を図る。 |
| | 歯科健診 | 2・3校時 体育館 | | |
| | 身体計測 聴力検査 | 2・3校時 | | |
| | 医師健診 | 午後 | | |

健康診断が(少し)変わります！

座高の計測がなくなり、医師健診のなかで脊柱、胸郭の状態とあわせて「四肢の状態」の検査が加わります。

前屈や後屈、手や足の関節の曲げ伸ばしなどで痛みがないか、動きの悪いところがないか、自分でもチェックしてみましょう。気になるところがある場合は、総合健診の前に保健室に相談に来て下さいね。

チェックポイント

- ◎背骨が曲がってる？
- ◎体を曲げたり、反らしたりすると痛みがある？
- ◎腕、足の動きに悪いところや痛みがある？
- ◎片脚立ちが5秒以上できない、体が傾いたり、ふらついたりする？
- ◎足のうら全部床につけて完全にしゃがめますか？
- ◎パンサイルした時、両腕が耳につきますか？

