保健だより ４月号

福山高等学校　保健室
平成３１年４月１０日

４月の保健目標
自分の体に関心をもとう！

新入生の皆さん，新２年生・新３年生のみなさん，入学・進級おめでとうございます。４月は年度初めで行事の多い時期です。翌日まで疲れを引きずらないように休養の時間もしっかりとりましょう。何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように保健室からも皆さんの健康づくりをサポートします。

健康診断が始まります！

学校での健康診断は病気の有無を調べるのではなく，あくまで疑いがあるかどうかを調べるものです。そして「自分の発育や健康状態を知る」「病気の予防・早期発見など自分自身の健康を守る」「より健康な生活を送れるように健康への意識を育てる」という意味があります。注意や説明をよく聞いて健康診断を受けましょう。

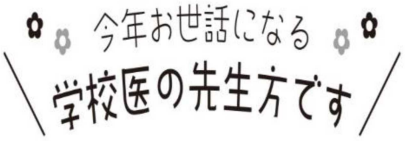
◇　健康診断予定　◇

日	時　間	検査項目	対象生徒	場　所	備　考
４月１１日(木)	～ＳＨＲ	尿検査（１次）	全校生徒	保健委員に提出	記名し，蓋はしっかり閉める
４月１２日(金)	～ＳＨＲ	尿検査（１次）	１１日に忘れた人	保健委員に提出	
	14：15～	内科検診	１年生・３Ｇ	カウンセリング室	体育服準備
４月１５日(月)	9：30～	心電図検査	１年生	カウンセリング室	体育服準備
	13：45～	胸部Ｘ線撮影	１年生	体育館前	体育服準備
４月１６日(火)	14：15～	内科検診	２年生・３Ｃ	カウンセリング室	体育服準備
４月１７日(水)	1･２限目	身体測定	全校生徒	体育館・他	体育服・眼鏡等準備
４月２３日(火)	～ＳＨＲ	尿検査（１次）	前回未提出者	保健委員に提出	記名し，蓋はしっかり閉める
５月１６日(木)	～ＳＨＲ	尿検査（２次）	再検査者	各自保健室に提出	
６月１０日(月)	13：45～	歯科検診	全校生徒	カウンセリング室	昼食後の歯磨きをする
６月１８日(火)	13：45～	歯科検診	前回未受診者	カウンセリング室	

《検診中の注意》

何のための検診かをよく考え，みんなが気持ちよく受けられるように心がけましょう！

騒がしくしていると，校医の先生の声や計測の結果，心音などの大切な事項が聞き取れません。検診中はもちろん，待っている間も私語をせず，静かに受けましょう。



学校医の先生方は，皆さんの健康を守るために，健康診断の他にも，さまざまな健康面のサポートをしてくださいます。また薬剤師の先生は，皆さんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをしてくださいます。

内　　科	かのう医院	叶　　昭人　先生	霧島市国分敷根 1373－1
歯　　科	有村歯科クリニック	有村　健二　先生	霧島市福山町福山 5375－3
薬 剤 師	山形薬用植物園	山形　正道　先生	霧島市福山町福山 4681－4

★　保健室の利用について　★

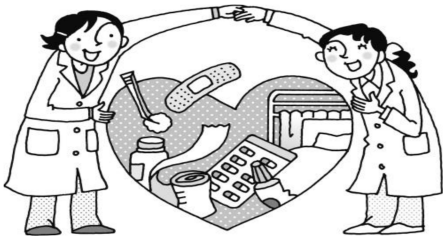
保健室は，皆さんが心も身体も健康に過ごせるよう，お手伝いをするところです。マナーを守って，皆が気持ちよく保健室を利用できるように協力してください！

☆体調の悪い人は，一時的に休養することができます。

・原則として休養は１時間です。内服薬も出しません。
・休養している人への気配りを忘れずに！保健室に入る時はノックして，クラス・名前を言います。
・保健室へ来る時は，誰かに伝えてから来ましょう。

☆ケガの手当をします。

・ケガをした時の状況を詳しく教えてください。
　（いつ・どこで・何をしていて・どこが・どんな様子・・・）
・一時的な応急処置を行うだけです。継続的な処置はしません。
・長引くようなケガ等は病院を受診しましょう。



☆心と身体の相談にのります。

・自分の身体や健康について知りたい時や悩み事や心配事がある時も来てください。
　一緒に考えていきましょう。