

ほけんだより 4月号



入学・進級おめでとうございます。

学校全体が新しい空気に包まれて、新学期がスタートしました。

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とりましょう。何をするにも健康が基盤になります。みなさんが心も身体も健康に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!

ものを使うためには、日々手入れと定期的な点検が欠かせません。身体も同じ。健康診断は、あなたが毎日を生き生きと過ごすための「健康」の点検です。

自分の身体を知る・守る・育てることが目的です!



◇ 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(月)	14:00~	内科検診	2年・3年	体育館	体育服準備
4月12日(火)	14:00~	内科検診	1年・前日未受診者	体育館	体育服準備
	~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13日(水)	~SHR	尿検査(1次)	前日忘れた人	保健委員に提出	
4月14日(木)	13:30~	胸部X線撮影	1年生	体育館前	体育服準備
4月15日(金)	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20日(水)	10:30~	心電図検査	1年生	カウンセリング室	体育服準備
4月21日(木)	~SHR	尿検査(1次)	前回未提出者	各自保健室に提出	記名し、蓋はしっかり閉める
5月18日(月)	~SHR	尿検査(2次)	再検査者	各自保健室に提出	
6月2日(月)	14:00~	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10日(火)	14:00~	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。



【学校医の先生方の紹介】

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
歯科	有村歯科クリニック	有村 健二 先生
薬剤師	松下病院	山形 美恵 先生

★ 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・何をしていた・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。

【新型コロナウイルス感染症対策】うつらない。うつさない。

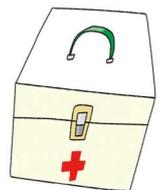
生徒のみなさんは、次のことを しっかり、守りましょう!



- ① 登校前には体温を測ってから登校する。
- ② 入念な手洗い（登校して教室に入る前・トイレの後・食事の前など）アルコール手指消毒液を積極的に使用する。バスで登校する人は特に注意が必要です。

これ大切！・・・自分専用の**ハンカチ・タオル** 常に制服のポケットに入れておく

- ③ マスクの着用・・・とくに食後はすぐにマスクをつけてから、おしゃべりしましょう。
- ④ 3密（密閉・密集・密接）を避ける。特に昼食時は黙食を徹底しましょう。
顔を近づけ過ぎない。歯磨きの時など、飛沫を飛ばさない。
- ⑤ 原則として教室・体育館は常時 窓を開けて換気する。
- ⑥ 免疫力が低下しないよう、しっかりと食事をとり、睡眠不足にならないようにする。



学校生活の中でケガをしたら…

全生徒は、毎年、災害共済掛金を納入して、日本スポーツ振興センターに加入しています。学校管理下（授業中、部活動中、休憩時間、登下校中等）において、ケガをして病院を受診した場合は、担任、部活顧問、または保健室へお問い合わせください。

- ※ 総医療費が5,000円（自己負担額3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。
- ※ ケガをした場合は、なるべく早く連絡してください。また、複数のケガは一緒に申請できません。

今年度、曾於市立大隅南小学校から赴任しました養護教諭の園田実穂そのだみほです。みなさん、希望や夢、不安なことや悩みなどあるかと思います。福高生1人1人が心も身体も笑顔で元気に過ごせるようサポートさせていただきます。よろしくお祈りします。

