

保健だより

2022.4.25
結城第一高等学校
4月号

＼新年度がスタートしています！／

新しいクラスや先生はどんな感じだろう…。4月はわからないことが多いために、緊張や不安が大きく、心が忙しい毎日だと思います。そんな時は、今までの経験やまわりの人からの情報を使い、どうすれば乗り越えられるかを考えることで、少し気持ちを軽くしてみましょう。

そして、今年度も保健室では皆さんが心身ともに健康に過ごせるようにしていきますので、どうぞよろしくお願いします！



保健室ってどんなところ？ 誰でも使える場所です。



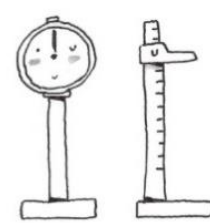
体調が悪い時に休養する。
(原則1日1時間です。)



けがの応急処置をする。



不安や悩みを話したり、
相談したりできる。



身体の成長や状態を
知ることができる。

結城一高保健室のルール

1. 休養したい時は職員室へ行き、『保健室利用許可証』を担任の先生にもらってから来室しましょう。
(担任の先生が不在の場合は、副担もしくは学年の先生に申し出てください。)
2. 内服薬は渡していません。
→ 痛み止めなど普段から薬を必要とする人は、自分で用意するようにしましょう。
3. ケガは応急処置のみで、継続的な処置は行いません。
→ ばんそうこうや湿布の貼りかえは家でしてきてください。
4. 保健室内でのスマホ使用・飲食は禁止です。
5. 氷のうや湯たんぽなど、借りた物はその日のうちに返しましょう。



災害共済給付制度を知っていますか？

皆さんは、学校の中での災害によって病院を受診すると、かかった医療費を請求できる保険に加入しています。

- 授業中・休憩中・学校行事・部活動・登下校中など、学校の管理下におけるケガ等
- 病院での窓口での支払いが1500円以上(自己負担3割で)

この2つが請求の条件です。申請の用紙が保健室にあるので、取りにきてください。



健康診断がはじまります！

健康診断は次のような役割を果たしています。大切な行事ですのできちんと受けましょう。

1. 自分の体の成長や健康状態を知る手がかりとなる。
2. 病気の疑いがないかを調べ、詳しい検査や治療を受けるきっかけとなる。
3. 健康の大切さを考え、自分の生活を見直し、自己管理能力を高める。



検査名	日時	注意事項
内科検診 (1学年) (2学年) (3学年、 未受診者)	4月22日(金) 13:20～ 4月27日(水) 13:20～ 5月13日(金) 13:20～ 5月25日(水) 13:20～	●事前に問診票の記入があります。 ●体操服で行います。(下着は外してもらいます。) 正確に診てもらうためですので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。
歯科検診 (全学年) (未実施者)	4月21日(木) 9:00～ 4月26日(火) 12:00～	●念入りに歯磨きをしてきてください。
身体測定 (全学年) ・身長、体重 ・視力 ・聴力(※1・3学年のみ)	5月2日(月) 1時間目～ 	●体操服で行います。 ●普段コンタクトレンズ・メガネを使用している人は、装着したまま視力検査を行います。 メガネは忘れずに会場に持ってきてください。
心電図・胸部間接撮影検査 (1学年)	6月8日(水) 9:00～	●体操服で行います。 ●レントゲン撮影のため、髪の毛の長い人は結んできてください。
尿検査 (全学年)	6月7日(火) 1回目 6月16日(木) 2回目 6月24日(金) 3回目	●朝のうちに提出してください。 ●予備日を設けますが、再検査のためです。 理由がなければ1回目に提出してください。

受診・治療が必要な生徒には後日『受診勧告』をお渡ししますので、必ず専門医を受診してください。



まだまだ感染対策は続きます！ご協力よろしくお願いします。

オミクロン株は感染拡大の速度が非常に速いのが特徴ですが、オミクロン株に対しても基本的な感染対策が有効です。一人ひとりの行動が、大切な人、それから私たちの日常を守ることにつながります。

◎毎朝登校前に

◎運動時以外での

◎意識して

◎食事前などに

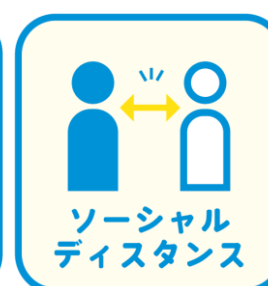
◎休み時間ごとに



検温実施



マスク着用



ソーシャル
ディスタンス



こまめな手洗い



こまめな換気