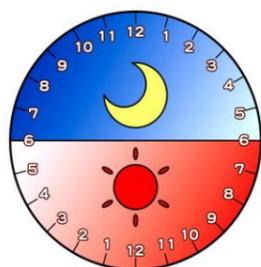


保健だより

4月号

入学・進級おめでとうございます。

平成29年度がスタートしました。保健室は、皆さんの健康について一緒に考え、健康的な生活を送る手伝いをするところです。保健室を上手に利用して、実りある高校生活にしましょう。



健康的な学校生活を送るためのポイント

①朝食を必ず食べよう

車はガソリンがないと走らないように、私達も食事というエネルギーがないと活動できません。特に、朝はエネルギータンクが空っぽなので、朝食を食べないと、エネルギー不足のまま午前中を過ごすことになり、勉強や運動でも実力が発揮できません。**朝食は必ず食べましょう。**

②1日のリズムを作ろう

1時間目の授業に余裕を持って間に合うように、自分の通学時間や家を出るまでの準備時間を計算し、起床しましょう。起床時間が決まれば、前夜の何時に眠ればよいのも決まります。1日の生活リズム作りの基礎は、起床と就寝時刻です。

③目標を持った生活

3年間の高校生活は、皆さんが社会人として歩む人生の基盤をつくる時期です。

1日を意味ある1日として捉え、自分の夢に向かって、自分の心と体をコントロールする方法を自ら学び、身に付けられるように、**毎日**を工夫しながら過ごしましょう。今日が明日、そして未来へと繋がっていることを信じよう。

保健室利用について



- ①保健室はできるだけ**休み時間に利用**しましょう。
- ②**授業中の利用は、担任の先生や学年の先生に保健室利用カード**を記入してもらい、来室時に持参するようにして下さい。利用後は保健室利用票を持って担任の先生や学年の先生に報告しましょう。
- ③**休養は、原則1時間**とします。
- ④**静かに利用**しましょう。
- ⑤**内服薬はありません。**
友達同士の薬の譲り渡しも禁じます。
- ⑥保健室では**応急処置のみ**で、継続的な処置は行いません。
- ⑦保健室では**体操服の貸し出しは行っていません。**
- ⑧**保健室での休養も欠課**となりますので、注意してください。



1年生を対象に希望により色覚検査を実施します

以前は健康診断の実施項目だった色覚ですが、現在では必須項目とはなっていませんし、現在では多くの職業では色覚について問われることはありません。しかし、色覚制限のある職業や学校がありますし、色覚異常が不利になる職業や作業をおこなう場合にも、本人が自分の特性をよく知っておくことが必要かと思えます。

そこで、事前に希望調査を行い、希望する生徒については保健室で個別に検査を実施します。これは、眼科医が行う検査ではありませんので、確定診断ではありません。結果については、検査後保護者の方宛に通知しますので、気になることがありましたら、眼科受診をお勧めします。

なお、健康診断時期以外であっても、色覚検査を希望する場合には保健室で対応することが可能ですので、1年生に限らず、2年生や3年生についても保健室に相談するようにしてください。



保護者の皆様へ、保健室からのお願い

学校では、欠席理由を毎日記録しています。そこで、欠席の連絡を学校にする際には、どのような理由によるのか、**具体的に**教えていただきたいと思えます。漠然とした体調不良ではなく、風邪をひいて発熱して頭痛もある、腹痛で下痢と吐き気がある、インフルエンザA型と診断された等、詳細を教えていただきたいのです。



この記録を基に、学校でどの様な感染症が流行しているのかをする手立てとなり、またこの結果を他校と情報共有することにより、地域や全国の感染症流行状況をいち早く知る手立てとなります。さらに早期に感染症流行防止対策をとることもできます。

朝の忙しい時間に学校に連絡を入れるのは大変かとは思いますが、ご連絡いただいた内容を生徒の健康管理や保健指導に役立てていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

いよいよ健康診断がスタートします

春の健康診断が始まります。健康診断日程や準備が必要なものについては、担任の先生から説明がありますので、話をよく聞いてください。検診当日欠席すると、他の日に受けることになり、検査機関に行って検査しなければならない場合や、自己負担で検査をしなければならない場合もありますので、できる限り欠席しないようにしてください。

◆◆◆ 学校医・薬剤師の先生です ◆◆◆

- * 内科 小林 敏郎 先生 小林医院
- * 耳鼻科 鳥井 勝久 先生 鳥井耳鼻咽喉科
- * 眼科 塚田 良一 先生 塚田眼科
- * 歯科 中島 仁一 先生 中島歯科医院
- * 薬剤師 田中恵美子 先生 すみれ調剤薬局



◎ 昨年度お世話になりました学校薬剤師の木村学先生は、昨年度末でご退職されました。今年度からは、木村先生と同じすみれ調剤薬局でご勤務されている田中先生にお世話になります。