

4月のほけんだより

岩出山高校保健室
令和4年4月11日(月)
第1号

少しずつ新しい環境に慣れていきましょう

養護教諭の熊谷（くまがい）ひとみです。岩高は2年目になりました。どうぞよろしくお願いいたします。

1年生は高校生活が、2・3年生は新しいクラスで新学期がスタートしましたね。4月は環境が大きく変わる時期です。これまでの生活との違いから、「うまくやっていけるだろうか…」と不安や焦りを感じやすいものです。新しい環境にすっかり慣れているように見える人でも、実は不安や焦りを感じていたりします。気持ちが落ち着かないなあと感じたら、誰かにその気持ちを話してみたり、短時間でも自分の好きなことをしてほっとできる時間をもったりすることをおすすめします。皆さんの高校生活を保健室からも応援します！！

引き続き感染症対策を！！

★登校前の検温・体調確認

生徒本人あるいは同居者に、発熱や風邪症状が見られる場合は、登校せず学校に連絡の上自宅で様子を見てください。（出席停止扱いとなります。）【受診相談センター：022-398-9211（24時間受付）】

★濃厚接触者・PCR検査対象となった場合の連絡

生徒本人あるいは同居者が濃厚接触者となった場合や、PCR検査を受けることになった場合は、速やかに学校へ御連絡ください。【岩出山高校連絡先：070-5450-4777】

★マスクの着用，こまめな手洗い，黙食

会話をするときには必ずマスクを着けましょう！手を拭くハンカチ，予備のマスクの準備を。



保健室利用について



- ① 保健室利用が授業時間に重なる場合は、職員室で**保健室利用カード**をもらってから来室しましょう。

*急なけがや緊急を要する症状以外は、休み時間に利用しましょう。



- ② 保健室での休養は**1時間以内**が目安です。

*1時間休養しても回復しないときは、早退することになります。家でゆっくり休むか医療機関を受診しましょう。



- ③ **内服薬は用意していません。**

*薬によっては症状がかえって悪化したり、アレルギー症状を引き起こしたりすることもあるため、保健室では内服薬をお渡しすることはできません。普段飲んでいる薬がある場合は、各自で準備し、友達同士であげたりもらったりするのもやめましょう。



- ④ けがなどをして受診した場合は、保健室にも教えてください。

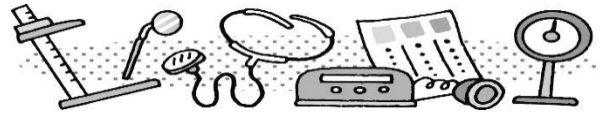
*授業中、休み時間、部活中、登下校中などにけがをし、医療機関等を受診した場合は、スポーツ振興センターへ災害共済給付金の申請を行います。治癒するまでの医療費の総額が500点以上（自己負担1,500円以上）の場合に申請対象となります。



なぜするの健康診断？

皆さんの中には「健康診断を受けても受けなくても同じじゃない？」「尿検査とかめんどくさい」などと思っている人はいませんか？健康診断は皆さんの健康状態を把握し、病気などの疑いがある場合には詳しい検査や治療につなげ、元気に過ごすために行います。「自分の体のことは自分がよくわかっている！」と言う人もいるかもしれません。ですが、例えば尿検査で発見されることの多い慢性腎炎（腎臓に炎症を起こす）は、最初は無症状の状態が続き、放置すると将来腎不全（腎臓が十分に機能しなくなる）になる可能性があります。病気によっては無症状の状態が続き、本人も気付かないものもあるため、毎年健康診断を受け、自分の健康状態を把握することが大切です。

令和4年度 健康診断日程



検査項目	日時	対象	服装・注意点
尿検査	4月13日(水) 4月20日(水)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ✳4/12に容器を配布します。 ✳<u>検査当日の朝</u>に、中間尿をとること。 ✳<u>4/13に提出できなかった人は、4/20に提出。</u>
結核検診 (胸部X線)	4月14日(木) 13:15~	1年	<ul style="list-style-type: none"> ✳<u>無地のTシャツを着用。</u>
身長・体重測定 視力検査 聴力検査 色覚検査	4月15日(金) 3・4校時	全学年 1・3年 1年希望者	<ul style="list-style-type: none"> ✳ジャージに着替えます。 ✳<u>メガネ、コンタクトを使用している人は忘れず持参を。</u>
循環器検診 (心電図)	4月26日(火) 13:30~	1年	<ul style="list-style-type: none"> ✳ジャージに着替えます。 ✳足首も出せるように、タイツなども脱ぎます。
歯科検診	4月27日(水) 4月28日(木) 9:00~	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ✳<u>歯磨きを忘れずに！</u> ✳歯科検診の詳しい日程は後日お知らせします。
眼科検診	5月30日(月) 13:20~	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ✳<u>カラーコンタクトやアイメイクをしていると、正確な検診ができません！</u>
耳鼻科検診	5月31日(火) 9:00~	1・3年	<ul style="list-style-type: none"> ✳髪の毛が耳にかかる人は、髪を結んで受けましょう。
内科検診	6月1日(水) 6月15日(水) 6月29日(水) 13:30~	3年 2年 1年	<ul style="list-style-type: none"> ✳ジャージに着替えます。



お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方

内科：高橋 直典 先生（高橋医院） 歯科：千葉 昭久 先生（千葉歯科医院）
 眼科：星 秀二 先生（星眼科医院） 耳鼻科：佐竹 順一 先生（古川駅南耳鼻咽喉科）
 薬剤師：伊藤 信逸 先生（イシン薬局）