

今月の努力目標 生活のリズムを整えよう

健康の言葉より：青春が幸福なのは、美しいものを見る能力を備えているためです。
カフカ（チェコの作家）

入学・進級おめでとうございます。「健康」は、あなたの夢をかなえる第一歩です。春休みからの生活が変わり疲れやすい時期です。時間を上手に使い、午前0時には眠る『シンデレラ睡眠』で良質な睡眠を取り、生活のリズムを整えていきましょう。



健康診断の目的

- ☆ 疾病や異常を早期に発見し、早期治療につなげる。
- ☆ 発育や健康状態を知り、健康の保持増進に役立てる。



学校医さんを紹介します

内科：三好一宏先生（ジェイコー宇和島病院）
 歯科：森本真二先生（もりもと歯科）
 眼科：清岡博士先生（清岡眼科）
 薬剤師：松尾典良先生（ジェイコー宇和島病院）



今年度の健康診断の日程です

自分の体と向き合い健康について考える時間です



| 月 日 | 項 目 | 対 象 | 内 容 |
|-------------------|-------|--------------------|---------------------------------------|
| 4/12 | 身体計測 | 全 員 | 身体の発育状況とバランス・異常の有無について調べる |
| 4/15 | 貧血検査 | 全 員 | 赤血球数・血色素量・血球容積を検査し、貧血（血のうすい状態）の有無を調べる |
| 4/15 | 心電図検査 | 1年生 専攻科1年生 | 心疾患・異常の有無を調べる |
| 4/19,20, 26,27 | 尿検査 | 全 員 | 蛋白・潜血・糖について検査し、腎疾患・尿路疾患、糖尿病の有無を調べる |
| 4/19,26, 5/10 | 内科検診 | 全 員 | 保健調査票を資料に聴診を行ない、健康な学校生活を送れるように指導を受ける |
| 4/21 | 結核検診 | 1年生 専攻科1年生 | 肺結核・側湾症・心疾患の有無を調べる |
| 4/22 | 歯科検診 | 全 員 | う歯、歯周疾患の有無を調べる |
| 5/12 | 眼科検診 | 問診票により 検診の必要な生徒 | 感染性疾患や眼の異常の有無を調べる |

☆ 健康診断は、学校生活に影響する異常を「見つける」まで。それからが大事であること、高校生であれば分かりますよね。不安を抱えたままでは毎日がもったいない！

自分を進化させてみないか！

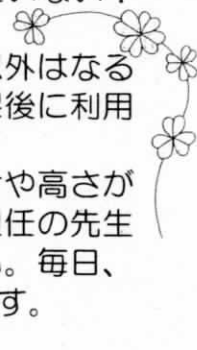


- 皆勤を目指してみよう。
まずは1学期間、一日一日を大切にしよう。
- 朝食を食べて登校しよう。
エネルギーを充填して来よう。イライラしないよ。
- 昼食後も歯みがきをしよう。
小・中学校からの良い習慣を続けていこう。
歯みがきセットを用意して、気持ちよく午後を始めよう。



保健室は、緊急以外はなるべく休み時間や放課後に利用してください。

机や椅子の不具合や高さが気になる生徒は、担任の先生へ申し出てください。毎日、6時間は使うものです。





学校の管理下（下記参照）の災害で、初診から治癒までの医療費総額が（医療保険でいう10割分）が5,000円以上の場合、医療費の給付を受けることができます。学校の管理下において発生した傷病により医療機関を受診した場合は、必ず保健室へ連絡してください。なお、加入に要します共済掛金1,520円は、5月の一括徴収金にて集めさせていただきます。

「学校の管理下」とはこんなときです

- ・ 学校が編成した教育課程に基づく授業を受けているとき。
- ・ 学校の教育計画に基づいて行なわれる課外指導（部活動）を受けているとき。
- ・ 休憩時間中及び、学校の定めた特定時間中に学校にあるとき。
- ・ 通常の経路及び方法により通学するとき。
- ・ 寄宿舎にあるとき。



保 健 室 よ り

《貧血検査を全校生徒を対象に15日に行ないます》

思春期は体の成長や運動量から血液の仕事が多い時期です。定期的に主治医のもとで検査を受けているなど見合わせたい旨がありましたら、14日までに御連絡ください。

《今年度より運動器についても診ることになりました》

運動器（骨や関節、筋肉、靭帯、神経）の病気や不具合を早期に見つけて治療するために、保健調査票に問診項目が追加されています。

《内服薬について》

内服薬を与えることは医療行為に当たるので、保健室に内服薬はありません。内服薬を必要とする体調不良については、専門医を受診することを考えた方がよいこと、自分の体質に合った薬を主治医の指導のもとで自身や家庭で管理すべきだからです。もし持病や心配により必要と思われるものがあれば、保護者と相談のうえ、カバンのポケットなどに常備しておきましょう。なお、慢性疾患の場合は、朝の服用忘れの予備として保健室にお預かりすることは可能ですので御連絡ください。

《緊急の受診について》

保護者へ連絡を取りますが、基本的に学校周辺の受け入れ可能な医療機関へ連れて行きますことを御了承ください。

《学校感染症は医師の証明書を》

下記のような学校感染症と診断された場合は、「出席停止」になりますので、速やかに担任へ御連絡ください。医師の指示通りに療養を行い、お手数ですが、医師の証明書（学校の様式は保健室にあり、ホームページからも取れます）を担任へ御提出ください。

○ 主な学校感染症：インフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）、マイコプラズマ感染症