

保健だより

4月号

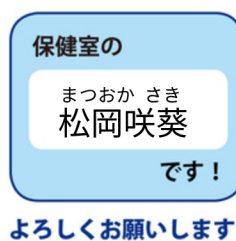
茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R7.4.8



進級・入学おめでとうございます!1年生は、新生活への期待やワクワクで満たされている一方、初めてのことや覚えることが多く、毎日慌ただしい日々を送っていることでしょう。2・3年生のみなさんは、学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て・・・自分のペースを見失わずに、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。

保健室では、今年度もみなさんが心身ともに健康に学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。



健康診断が始まります!

健診項目	実施日	時間	対象者
身体測定	4月15日(火)	2・3・4限	全生徒
	4月16日(水)	1・2・3限	
	4月17日(木)	1・2・3限	
内科検診	4月24日(木)	4・5・6限	全生徒
	5月29日(木)		
歯科検診	4月22日(火)	8:30~12:00	全生徒
	6月4日(水)		
	6月10日(火)		
眼科検診	5月28日(水)	13:30~15:00	中高1年生
眼科健康相談			中高2・3年生希望者
胸部X線 心電図検査	5月1日(木)	8:15~12:00	中高1年生
尿検査	5月7日(水) 5月20日(火) 6月3日(火)		全生徒

※部活動等で予定されている日に受けることができない場合には、事前に保健室に相談してください。

学校の健康診断には、「体の成長を確認すること」「学校生活を送る上で問題となるような病気を見つけて対応すること」「必要に応じて病気の予防をすること」などの目的があります。病気の中には自分では気がつきにくいものもあり、安全に学校生活を送っていただくためにも大変重要です。

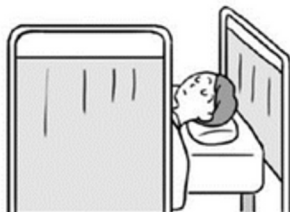
プライバシー保護のため、囲いやカーテン等により個別の検査・診察スペースを用意して実施しています。正確な検査・診断のために、必要に応じて脊柱(背骨)や胸郭の病気の有無・皮膚疾患・甲状腺疾患の有無については視診および触診、心臓の疾患の有無については直接肌に聴診器を当てて聴診を行ったりします。大事な健康診断をみなさんに気持ちよく受けてもらうために、学校医さんと相談しながら様々な配慮をしています。感染症対策も引き続き実施しながら進めてまいりますので、ご協力お願いします。万が一心配なことがありましたら、保健室までご相談ください。

保健室でできること・できないこと



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介します。オススメ本の情報も随時募集中です！



継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供

なぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

スクールカウンセリングについて

今年度も熊野正浩先生(臨床心理士・公認心理師、南山会酒門診療所勤務)が本校のスクールカウンセリングを担当してくれます。場所は事務室近くの相談室です。

熊野先生との面談を希望する人は、事前に担任の先生または保健室に申し出てください。一人に割り当てられる時間は、希望者の人数によって調整し、約30分から60分になります。時間帯は担当者が調整して連絡します。

今年度のスクールカウンセラー来校日については、決まり次第お知らせします。

学校生活でけがをしたら・・・

日本スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校の管理下(授業中、部活動中、登下校中など)においてケガなどをして医療機関を受診した場合、給付金を受け取ることができます。初診から治癒するまでの医療費の総額が5,000円以上(3割負担の場合、窓口での支払いが1,500円以上)であれば、給付の対象となります。

給付金の申請手続きのため、受診した医療機関で医療費の証明を受け、その用紙を学校に提出してください。申請のための用紙は保健室に用意しています。なお、給付を受ける権利には時効がありますので、ケガなどをした日から2年以内に請求するようにお願いいたします。

