

# 保健だより

令和6年4月

東温高等学校 保健室

今月の保健目標：自分の身体健康状態に目を向けよう！



入学・進級  
おめでとうございます

中庭の藤棚やイチヨウにも新芽が芽吹き、新入生は期待と不安が入り交じった気持ちで、在校生は志新たに新学期を迎えていることと思います。

保健室はこれから1年間、皆さんの心と体の健康を様々な面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いたします！



## 健康診断が始まります！-4月の予定-

| 月日             | 行事       | 対象   | 注意事項・準備物等     |
|----------------|----------|------|---------------|
| 4月9日(火)        | 身体計測     | 全学年  |               |
| 4月15日(月)       | 貧血・心電図検査 | 1年生  |               |
| 4月16日(火)       | 内科検診     | 3年生  |               |
| 4月18日(木)・19(金) | 尿検査      | 全学年  | 起きてすぐの尿を採る    |
| 4月23日(火)       | 内科検診     | 2年生  |               |
| 4月24日(水)       | 尿検査(予備日) | 未提出者 |               |
| 4月25日(木)       | 結核検診     | 1年生  | 夏用体操服(上)を持参する |



### なぜ健康診断をする？なぜ大切？

学校での健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあります。この機会に、自分の健康や身体に向き合ってみましょう。

### 健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要な人には「受診用紙」を渡しています。もらった人は、早めに受診し、検査・治療を受けるようにしましょう。結果は担任の先生へ提出してください。

### AEDのある場所を覚えておこう！

- ・保健室前
- ・体育館前
- ・第2教棟3階東昇降口

いつでも使えるように  
普段から確認しておきましょう。

## 本年度お世話になる、学校医の先生方です

|     | 校 医   | 内 容   |
|-----|---|---|
| 内 科 | 高橋 弘 先生   | 問診や聴診を行い、身体の病気や異常の有無を調べます。また、運動制限のある人には、主治医の意見書が必要かどうかを確認します。 |
| 歯 科 | 小川 道子 先生<br>(にこデンタルクリニック)<br>石山 秀男 先生<br>(石山歯科医院) | むし歯の有無やかみ合わせ、歯茎や口腔内の異常の有無を調べます。                               |
| 眼 科 | 泉田 仁美 先生<br>(いずみだ眼科)                              | 目の病気や異常の有無を調べます。希望者には健康相談や色覚検査も実施します。                         |
| 薬剤師 | 堀尾 郁夫 先生<br>(みなら薬局)                               | 校内の環境検査を定期的に行い、健康に過ごせる学習環境であるかどうかを検査します。                      |

## 守りましょう！ 保健室利用のルール・マナー

- ♡ ノックをしてから静かに入り、室内では騒がないようにしましょう。
- ♡ 休養は原則1時間以内です。
- ♡ 緊急時以外は、休憩時間に来室してください。  
授業中に来室する場合は保健委員等が必ず付き添ってください。
- ♡ 内服薬は渡せません。  
必要な場合は飲みなれた薬を持参してください。
- ♡ 継続的な手当て（毎日の消毒、ガーゼの貼り替え等）はできません。翌日以降の手当ては自宅で行いましょう。
- ♡ ホットパックや保冷剤等の貸出ができます。  
必ず当日中に返却してください。



## 感染症対策について

基本的な感染症対策として、こまめな手洗い、適切な換気を行いましょう。また、友人や部員間などで回し飲みや回し食べはしないでください。免疫力や抵抗力の向上のため、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養と睡眠を心がけましょう。