

保健だより

令和5年4月

東温高等学校 保健室

今月の保健目標：自分の身体の状態に目を向けよう！



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11日(火)	身体計測	全学年	メガネ・コンタクトレンズ・ケース・保存液を持参する
4月13日(木)	歯科検診	3年生	朝食後、丁寧に歯を磨く
4月17日(月)	貧血・心電図検査	1年生	
4月18日(火)・19日(水)	尿検査	全学年	起きてすぐの尿を採る
4月20日(木)	内科検診	2年生	
4月25日(火)	内科検診	3年生	
4月26日(水)	尿検査(予備日)	未提出者	
4月27日(木)	歯科検診	2年生	朝食後、丁寧に歯を磨く
	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。

★健康診断の主な目的を知ろう！★

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる。
- 自分の体のことを知り、関心を持つきっかけにする。
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む。



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 (にこデンタルクリニック) 石山 秀男 先生 (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 (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 (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。