

# 保健室だより

No.1 R8.4

宮城第一高等学校 保健室

## 入学・進級、おめでとうございます

新年度が始まりました。新しい環境や人との出会いに、期待がふくらむ一方で、ちょっとした不安や緊張を抱えている人もいるかもしれません。慣れない毎日が続くと、気づかないうちに心や体の調子がゆらぎやすくなるものです。無理にがんばりすぎず、自分のペースを大切にしながら、この春を過ごしていきましょう。



保健室は、みなさんの心と体の健康を支える場所です。困ったとき、少し休みたいとき、誰かに話を聞いてほしいときは、いつでも気軽に立ち寄ってください。また、この保健室だよりでは、学校生活をより健やかに送るためのヒントを発信していきますので、参考にしてもらえると嬉しいです。新学期のスタートが、みなさんにとって穏やかで実りあるものになりますように。

## 保健室利用のルール

### ○×クイズ

次のクイズに  
○か×かで答えてね。  
全問正解できるかな？



Q1



保健室では、ケガの救急処置を受けられる。

Q2



保健室では、心や体に関する悩み事の相談ができる。

Q3



保健室では、内服薬がもらえる。

Q4



救急処置を受けた後日も、処置をしてもらえる。

Q5



心や体に関する情報を学べる。

## ○×クイズ Answer

A1

○

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、自分でできることをしてから、保健室に来てください。

A2

○

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。まずは気軽に話してみてください。

A3

×

かぜ薬や胃腸薬なども渡せません。必要な薬は、各自で持参・管理してください。

A4

×

救急処置以降の治療は、医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

A5

○

わかりやすい本や雑誌を紹介し、ぜひ利用してください。

## 健康診断がはじまります!

勉強や部活動、学校生活は健康に支えられています。健康診断で自分の体をチェックしましょう。(当日欠席した場合は、個人で受診し結果を保健室へ提出してください。)

月	日	項目	対象者	場所・諸注意
4	13(月)	身長・体重	全年次	・会議室 <b>・体育着を着用(中学ジャージ可)</b>
		視力	全年次	・各クラス教室 <b>・眼鏡・コンタクト使用者は、必ず着用して測定</b>
		聴力	1・3年次	・音楽室
	15(水)	循環器検査 (心電図)	1年次	・検診車(昇降口前) ・タイツやストッキングは着用しない
	15(水) 16(木)	尿検査(一次①)	全年次	・13日(月)に容器を配付。当日の最初の尿を採取し、提出する <b>(月経中の人 → 4/22(水))</b>
	16(木)	歯科検診①	全年次	・会議室
	20(月)	結核検診	1年次	・検診車(昇降口前) ・無地Tシャツ着用。長い髪は肩以上にまとめる
22(水)	尿検査(一次②)	・前回の未提出者 <b>(月経中の人 → 5/19(火))</b>		

## 自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする? まさか、確認もせずに「ポイ!」と放っておくなんて…!? そんなこと、していませんよね?

健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらい/早期に治療するために、とても大切なものです。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。



### 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校の管理下でのケガ等が対象です



#### 【申請方法】

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

- ①学校管理下(登下校含)のケガや疾病により医療機関を受診したら、養護教諭へ知らせる。
- ②保健室で申請に必要な用紙を受け取り、保護者や医療機関等で記入してもらい保健室へ提出する。

\*治療が続く場合は、月毎に申請するため、その月分の用紙を保健室で受け取る。

<制度に関する詳細は、独立行政法人日本スポーツ振興センターHPをご覧ください。>