

保健室だより

No.1 R6.4

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

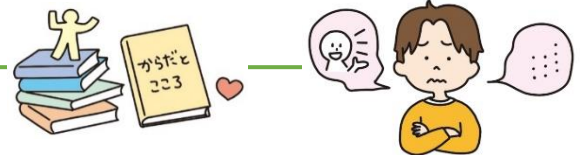
新年度が始まりましたね。今年はどうな一年にしましょうか。新入生のみなさんは合格発表のときの喜びを忘れず、2・3年生のみなさんは心の余裕を意識して、この一年を元気に過ごしてほしいと思います。

「保健室だより」では、宮一生の健康をよりよいものにするためのヒントや健康に関する情報を掲載していきます。学校行事に関わる諸連絡もありますので、目を通してもらえると嬉しいです。



保健室利用について

- **一時的な休養** : 保健室での休養は一時的なものです。休養しても授業に戻れない場合には、家でゆっくり休みましょう。
- **応急処置** : 学校内でのケガや当日のケガへの対応を行います。継続した治療が必要な場合は、病院で処置してもらいましょう。
- **健康相談** : 心や体のことを知りたいとき、悩みがあるとき、なんとなく教室に居られないとき……。いつでも利用できます。
- **薬の使用** : 養護教諭が生徒に薬を使用することは原則として認められていません。痛み止めやアレルギーの薬などは、各自必要に応じて持参してください。
- **利用の後** : 布団をたたんだり、借りたタオルを1週間以内に返却するなど、マナーとしてできることはしてください。



日本スポーツ振興センターについて

【申請方法】

- 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。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中

など

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

健康診断

欠席して健康診断を受けられなかった場合、個別に医療機関で受けてもらうことがあります。体調管理をしっかりと、できるだけ休まずに健康診断を受けてください。

月	日(曜日)	項 目	対象者	★場 所 ○連絡事項
4	11日(木) 12日(金)	尿検査(一次①)	全員	○10日(水)に容器配付。当日の最初の尿を採取し、提出する(月経中は提出しない)
	12日(金)	身長・体重	全員	★会議室 ○ <u>体育着を着用</u>
		視力	全員	★教室 ○眼鏡・コンタクト使用者は <u>必ず矯正視力を測定</u>
		聴力	1・3年	★音楽室
	15日(月)	循環器検査 (心電図)	1年	★昇降口前(検診車) ○タイツやストッキングは着用不可
	16日(火)	結核検診	1年	★昇降口前(検診車) ○Tシャツ着用。長い髪は肩上にまとめる
	18日(木)	歯科検診①	全員	★会議室
5	19日(金)	尿検査(一次②)	○前回、尿の提出ができなかった生徒 (月経中は提出しない)	
	9日(木)	尿検査(二次①)	○一次検査の有所見者及び一次検査未提出者	
	13日(月)	内科検診①	全員	★会議室 ○Tシャツ着用
	14日(火)	内科検診②	全員	★会議室 ○Tシャツ着用
	15日(水)	耳鼻科検診	全員	★会議室 ○事前の予備調査より検診者を決定
	16日(木)	尿検査(二次②)	○前回、尿の提出ができなかった生徒	
	17日(金)	歯科検診②	全員	★会議室
	21日(火)	内科検診③	全員	★会議室 ○Tシャツ着用
	22日(水)	内科検診④	全員	★会議室 ○Tシャツ着用
	23日(木)	眼科検診	全員	★会議室 ○事前の予備調査より検診者を決定

おしっこの正体は？



…正解は、**血液**。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ(尿)です。

だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることはありません。

この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。

