

4月ほけんだより

大社高校保健部

入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。元気にスタートができましたか？新しい環境に慣れるまでは、いつも以上に疲れを感じる人もいるかもしれません。体調を崩しやすい時期でもあるので、各自で体調管理をしましょう。

保健部の先生の紹介

みなさんが元気に笑顔で学校生活を送ることができるようサポートしていきたいと思っています。

兼折 泰章 先生【数学】 篠原 節子 先生【地歴】 長廻 崇 先生【英語】

石飛 佳子 先生【養護】 渡部 友子 先生【養護】 三島 和代 さん【PTA】

保健室の利用について

【体調が悪いとき】

- 体温を測ったり、休養することができます。
- 休養する場合、必ず授業担当の先生に伝えてから入室してください。
- 休養は原則1時間です。休養しても回復しない場合は、保護者へ連絡し早退・医療機関への受診とします。
- 保健室で内服薬は出せません。必要な場合は、自分で準備をしてください。

【けがをしたとき】

- 保健室では、けがをした当日の応急処置を行います。継続した治療が必要な場合は、家庭または医療機関でお願いします。

【相談したいときや悩みがあるとき】

- みなさんの話を聞いて、解決方法を一緒に考えます。困っていることや気になることがあれば保健室にきてみてください。

こんなときは保健室
にきてみてください

健康診断について

健康診断は、疾病の早期発見、早期治療のために実施します。年に1度の健康診断です。この機会に、自分のからだのことをきちんと理解し、健康的な生活が送れるよう心がけましょう。

【学校医の先生の紹介】 お世話になる先生方です！

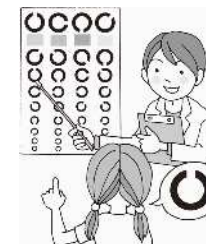
内科：中島 孝晃 先生、中島 さやか 先生

歯科：小池 浩 先生

眼科：大國 昌美 先生

耳鼻科：加藤 太二 先生

薬剤師：石部 厚夫 先生



【健康診断日程】 詳細は検診前に連絡します。

| 日にち | 対象 | 検診内容 |
|-------------------------------|------------|-----------------|
| 4月11日(木) | 3年 | 歯科検診 |
| 4月15日(月) | 1年 | 心電図・胸部X線検査・聴力検査 |
| 4月16日(火) | 3年 | 眼科検診・内科検診 |
| 4月18日(木) | 2年 | 歯科検診 |
| 4月19日(金) | 1年 | 内科検診 |
| 4月23日(火) | 2年 | 眼科検診・内科検診 |
| 4月25日(木) | 1年 | 耳鼻科検診・歯科検診 |
| 4月30日(火) | 1年 | 眼科検診 |
| 5月1日(水) | 3年 | 聴力検査 |
| 5月9日(木) | 1年、2・3年希望者 | 耳鼻科検診 |
| 4月23日(火) 5月9日(木) 21日(火) | 全生徒 | 尿検査 |

★検診結果について、精密検査や治療が必要な人には結果通知を配付します。

日本スポーツ振興センターの手続きは早めにしましょう

学校の管理下（授業、部活動、登下校等）でけがをした場合に、医療費が給付されるという制度です。けがをして病院へ行ったことのある人は、各自で手続きをする必要があります。わからないことがあれば保健室まで来てください。

★けがをして受診した日から2年間を経過すると申請することができません！注意してください。

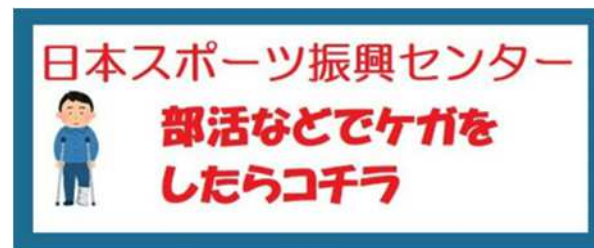


～申請の流れ～

- ① けがをした。
↓
- ② フォームに入力する。
※学校管理下（授業、部活動、登下校等）における、保険適用の受診で病院での治療費が 1,500 円以上 整骨院の場合は 5,000 円以上 が対象
↓
- ③ 保健室で書類を受け取り、必要事項を記入する。
※書類の準備が出来しだい、呼び出しをします。
↓
- ④ 担任、教科担当もしくは部顧問による確認・押印をもらう。
↓
- ⑤ 書類を保健室へ提出。
↓
- ⑥ 保健室から教育委員会へ報告、その後給付。
(給付決定までに2ヶ月程度)

フォームは、次のどちらかの方法を利用してください。

○生徒ポータル「173ねっと」のトップページ右側のボタンから



または

○下記QRコードから

日本スポーツ振興センター
災害給付金受付 QR コード



三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すためです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしらば、寒さがぶり返すかも！？

戻ってきただけで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。

