

# ほけんだより4月

石川県立中央高等学校  
保健室(昼間制)  
発行 平成30年4月

新しい1年が始まりました。春休みモードから学校モードに切り替えることに四苦八苦している人もまだいると思います。新学期は何かと緊張することも多いです。十分な睡眠時間の確保、栄養バランスを考えた食生活、毎朝毎晩の歯みがき習慣など、基本的な生活習慣は健康を支えるためにとても大切なことです。生活習慣の改善に心がけてみましょう！



## 保健室のルール！！

- ①保健室は飲食禁止です！
- ②休養時はスマホやゲームは禁止です！
- ③休養している人がいるときには静かにしましょう！
- ④休養は原則1時間！休養しても症状が軽減されない時には早退をすすめることがあります。
- ⑤空き時間の居場所としての利用はできません！



## お世話になる、

- ★学校医★  
松田 先生
- ★学校歯科医★  
東 先生
- ★学校薬剤師★  
渡辺 先生

学校医の先生です

みんなのための保健室  
です。ルールを守って  
利用して下さいね！





自分の健康状態・発育状態・・・

知ろう！守ろう！育てよう！！

健康診断は  
なぜ大切？

①自分の成長の様子を知るため。

②病気や異常の早く発見して体を守るため。

③自分の体に興味を持ち、健康を向上や維持する意識を育てるため。



健康診断は休まずに  
受けてくださいね！！

## 健康診断 4月のスケジュール



- 4月12日(木) 身体計測(全学年)
- 4月16日(月) 内科(2年生)
- 4月17日(火) 歯科(午前部)  
内科(3年生)
- 4月18日(水) 内科(4年生)
- 4月19日(木) 結核&心電図(1年生)
- 4月24日(火) 検尿提出(全学年)  
内科(1年生)  
歯科(午後部)



健康診断 忘れ物は ありませんか？



身体計測では矯正視力を測定します。コンタクトやメガネの人は装着して登校してください！  
健康診断スケジュールはホームページにも掲載します。また、教室や生徒玄関にも掲載します。  
しっかり確認して忘れ物がないように心がけてください！！

### 日本スポーツ振興センター災害共済給付の制度について

加入している生徒の皆さんへ

- ①授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中の怪我であった場合
- ②医療機関の窓口での支払いが1,500円以上(自己負担3割)であった場合

この2つが請求の条件です！交通事故で相手がいる場合は対象にはなりません。もしも災害で病院を受診した場合は、担任や部活動顧問に報告後、保健室に来てください。申請に必要な書類をお渡します。



## 保護者の方へ

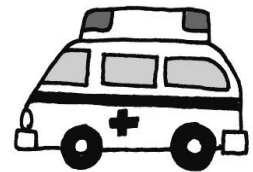
石川県立金沢中央高等学校  
保健室(昼間制)  
発行 平成 30 年 4 月

お子さんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、十分な睡眠時間や栄養バランスのとれた食事、適切な運動、1日3回の歯磨き、手洗いうがいなどの予防で支えられています。そして、お子さん自身の「努力」と保護者の方の「理解と協力」が成長のための水や肥料になります。水や肥料が足りないと育ちません。ですが、水や肥料を与え過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に「健康」を育ててあげてください。

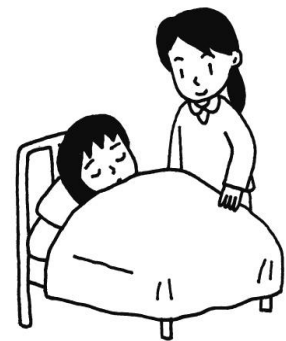
お子さんの種から、素敵な花が咲きますよう、保健室からも、お子さんの「健康」を支えていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

### 生徒・保護者のみなさまへ

～学校におけるけが・病気への対応について～



- ①教室復帰、または保健室で休養後に復帰  
→とくに気になる症状や異常が認められない場合など
- ②保健室で休養後、保護者に連絡、早退  
(※必要に応じて医療機関受診を依頼)  
→経過観察が必要と思われる場合など
- ③保護者に連絡、教職員が付き添いタクシー等で医療機関へ。  
緊急時には救急車を要請して搬送  
→重症(傷)、症状が重篤、同一症状で2回以上来室した場合など



学校でけがや病気(体調不良含む)が発生したときは、まず養護教諭による視診・問診、検温、応急手当等を行ったうえで、上記のような目安で対応します。早退する際には保護者の方にお迎えに来ていただいておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、保健室での休養は約1時間とし、長時間の安静が必要な場合は早退となりますので、ご注意ください。





## 保健室 からの お願い

新学期が始まり、今年も年に一度の健康診断が実施されます。お子さんの健康状態を把握し学校生活を安心して過ごしてもらうための大切な学校行事です。また、病気や異常の早期発見や、健康に対する意識の向上も目的としています。検診日は是非とも出席して検診を受けてられますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします！！



身体計測が4月12日にあります。矯正視力の測定がありますので、該当のお子さんは、当日、コンタクトレンズまたは眼鏡を装着して登校させてください！



4月17日には午前部、24日は午後部の歯科検診が予定されています。前日より朝晩の歯磨きを丁寧にしておくようにお子さんへのお声掛けをお願いします。

1年生は4月19日に結核検査と心電図検査があります。また、16日から4日間にかけて内科検診が各学年で実施されます。着替えが必要になるため体操服や無地のTシャツなどを忘れないようにしてください。また、貴重品の管理についてもお子さんにご指導のほどよろしくお願いいたします。



～おうちの方へ～

### 学校感染症にかかったら

学校は多くの子どもたちが集まって、勉強したり運動したりする場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。そこで周囲への感染拡大を防ぐため、次のような学校感染症にかかった場合には、「出席停止」の措置がとられます。

— 主な学校感染症の例 —

インフルエンザ、百日咳、麻しん(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など

なお「出席停止」は、本人がゆっくり休んで、しっかり治せるようにするためでもあります。欠席扱いにはなりませんので、安心して静養してください。

### ★日本スポーツ振興センター 災害共済給付について★

学校管理下で発生した傷病に対して給付金が支払われる制度です。お子さんが加入している場合、

- ①授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中の怪我
- ②医療機関の窓口での支払いが1,500円以上(自己負担3割)であった場合

大きくはこの2つが請求の条件となっております。災害で病院を受診し、上記の条件を満たしている場合は、担任もしくは保健室にご連絡ください。申請に必要な書類は保健室にありますので、お子さんを通じてお渡しいたします。

※ひとり親の助成、お住まいの地域の子ども医療費助成などで申請時に調整が必要な場合もあります。

※交通事故の場合は損害賠償と二重に給付を受けることはできません。また、ひき逃げ等で相手が特定できない場合は政府の保障事業による救済措置が受けられますので必ず警察へ届け出るようにしてください。

ご不明なことがあれば保健室までご連絡ください。