

# 保健だより 4月



令和6年4月

4月の別名「卯月(うづき)」は、生命の循環が始まる「初月(ういつき)」、田畑に苗を植え始める時期を表す「植月(うえつき)」など語源にはいろいろな説があります。なんとまあ！新学期のスタートにぴったりですね♪ ぜひ高い志を持ってたくさんの方に挑戦してください。そのためにもまず心と体の健康を整えることから始めていきましょう！

## ★保健室利用ガイド★

マナーを守り、全員が気持ちよく利用できる保健室にしましょう!!

1. 原則として休み時間内に利用する。授業時間にかかる場合はクラスの友達に伝え、授業の先生に自分の居場所が確実に伝わるようにしましょう
2. 保健室では、学校管理下で起きた負傷などの応急処置を行います。その後の手当てや治療は、家庭や病院で行いましょう。
3. ベッド休養は**原則1時間**までです。
4. 薬(内服薬、湿布)や衛生用品、生理用品は各自で用意しましょう
5. 爪切りなどの身だしなみは、家庭で整えましょう

## 保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる




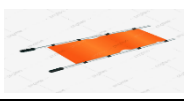
悩みがあるとき  
相談できる



健康について  
知りたいとき

## もしもの時のために・・・

AED・担架の設置場所を確認しておいてください。日常的にはあまり意識していないかもしれませんが、いざという時に場所が分からなかったら大変です。緊急時でも自然と足が向くくらい記憶に止めておきましょう！

【AED】	【担架】
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室前</li> <li>・体育館の南側の壁</li> <li>・面談室入り口</li> <li>・第二グラウンド</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室前</li> <li>・弓道場横体育倉庫</li> <li>・体育館南側の壁、北側の壁</li> <li>・本館2階、3階、4階の東側</li> <li>・第一教棟4階西階段前</li> <li>・ハンドボールコートにベンチ式</li> </ul>

また、初期の消火活動に欠かせない消火器。本校は廊下に赤い箱に入れて設置していますので、普段から確認しておき、もしものときすぐ使えるようにしておいてください。

(使い方)

1. 安全栓を上引き抜く。
2. ホースを外し、先端を持って火元に向ける。
3. レバーを強く握って、放射する。

※火の根元を狙って、手前から箒で掃くようにして放射します。



## ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、学校生活(学校の管理下)でケガなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき

負傷(挫折・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額5000円(本人負担分1500円)以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については保健室にお問い合わせください。

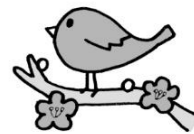


## 教育相談室の利用について

4月は新しい環境に慣れず、不安でいっぱいになり、しんどくなることもあると思います。そんな時は、1人で悩まず、相談に来てください。皆さんの秘密は絶対に守ります。

〈担当〉今井 弥生 先生  
 〈日にち〉19日(金)・25日(木)  
 〈時間〉12時～18時  
 〈場所〉教育相談室(本館4階)  
 〈電話〉0897-37-2735

※電話で予約ができます



## \\ お世話になります! //

## 学校医・学校薬剤師の先生方



(内科)永易 大典先生  
 ながやす整形外科クリニック  
 (歯科)菌田 弘先生：そのだ歯科クリニック  
 (眼科)黒光 正三先生：くろみつ眼科  
 (薬剤師)横山 克子先生：フロンティア薬局

健康診断のときはもちろん、学校の活動でケガや病気になったとき、学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートして下さる先生方です。

## ☆健康診断予定表☆

### 健康診断の主な目的

- ①自分の体がどのように、どのくらい成長したか調べる。
- ②体に異常や病気がないかどうか調べる。病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③体について学び、より健康的な生活につなげる。  
結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受け止め、考えていってほしいです。

### 【尿検査】

4月16日(火)、17日(水)、5月8日(水)、21日(火)

### 【内科検診】

4月19日(金)、23日(火)、25日(木)、26日(金)、5月21日(火)、23日(木)、28日(火)、6月4日(火)、6日(木)、20日(木)、21日(金)

### 【歯科検診】

4月25日(木)、5月22日(水)、6月5日(水)、21日(金)

### 【眼科検診】

4月24日(水)

### 【心電図検査】(1年生のみ)

4月26日(金)

### 【結核検診】(1年生のみ)

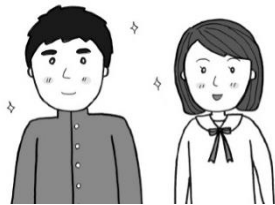
4月17日(水)

## 忙しい中でも、自分のペースで

1年生の皆さん、入学おめでとうございます!!新生活に期待とワクワク感が溢れている一方、初めてのことや覚えなければいけないことが多く、慌ただしい日々ですね。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。無理をせず、今の環境に合った生活リズムを固めていってください。

2・3年生のみなさんは学年が一つ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、そこは1年生と同じで、あまり気負わず過ごしていってほしいと思います。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、ケガをしてはせっかくのやる気もしぼんでしまうかも!!よく食べ、よく寝て...自分のペースを見失わないように気を付けてくださいね。



## 朝はスタートダッシュ!?(;'▽')⇒

学校がある朝、目が覚めたらもうこんな時間!朝ご飯を食べる時間やトイレに入る時間がなくて、慌てて支度をしてダッシュで学校へ...こんな朝を過ごしていませんか?午前中のエネルギーのもとになる朝

ご飯抜きでは、元気が出ません。排便ができないと、お腹が痛くなってしまったり、様々な支障をきたすことがあります。そんな人は、新学期が始まった今こそ生活リズムを見直すチャンス!

早起きするためには何時に寝ればよいのか考えてみましょう♪

