

保健だより

4月



令和5年4月

4月の別名は「卯月（うづき）」。「草木が芽吹き、生命の循環が始まる時期だから「初月（ういつき）」、田畑に苗を植え始める頃をあらわす「植月（うえつき）」…と、語源にはいろいろな説があります。どちらにしても、新学期のスタートにはびったりだと思いませんか？ぜひ、高い目標を設定しいろいろなことに挑戦してください。そのためには、心と体の健康を整え、自分の健康は自分で管理できるよう心がけましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

教育相談のご案内

4月は新しい環境になれず、不安でいっぱいになり、しんどいことが出てくると思います。そんな時は、一人で悩まず相談に来てください。皆さんの秘密は守ります。

〈担当〉今井 弥生 先生

〈日にち〉4月21日(金)・27日(木)

5月7日(日)・18日(木)・25日(木)

〈時間〉12:00～18:00

〈場所〉教育相談室（本館4階）

〈電話〉0897-37-2735 ＊電話で予約できます。



もしもの時に覚えておいてください 校内の設置場所

AED

- ・職員室前 ・保健室前 ・体育館の南壁
- ・第2グラウンドのトイレの横

担架

- ・本館2、3、4階の東側手洗い場前 ・定時制職員室前
- ・保健室前 ・第1教棟4階西階段前 ・体育館北側壁
- ・体育館南側壁×2 ・第1教棟4階東階段前
- ・ハンドボールコートベンチ ・クラブハウス

保健室利用ガイド

マナーを守り、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう!!

1. 原則として休憩時間に利用する。授業時間にかかる場合には、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. ベッドの利用は**原則1時間まで**です。
3. 保健室では学校管理下で起きた負傷等の応急処置を行います。その後の手当や治療は家庭や病院で行いましょう。
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. 爪切り等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

独立行政法人日本スポーツ復興センター

『災害救済給付制度』について

学校の管理下で災害（負傷、疾病、傷害または死亡）が発生し、医療機関で治療・処置を受けた場合、日本スポーツ復興センターから医療費の給付を受けられる制度があります。

●学校管理下とは

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除などの学校行事中
- 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加害指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他(学校外での授業、集合・解散場所と居住・寄宿舍との間の合理的な経路など)

●給付を受けるには

初診から治療が終了するまでの総医療費が5000円以上(健康保険証を使って本人負担分が1500円以上)の場合。新居浜市と四国中央市在住の生徒は、医療費窓口支払いがありませんが、お見舞金1割を受け取ることができます。

●給付手続きは

なるべく早く、保健室に申し出る。

忙しい中でも、自分のペースで

1年生のみなさんは、新生活に期待とワクワク感があふれている一方、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、今の環境にあった生活リズムを固めていってくださいね。

2・3年生のみなさんは、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。あまり気負わずに過ごし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、けが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、しっかり寝て、自分のペースを見失わないように気を付けてください。

学校における感染症の予防

学校において予防すべき感染症は学校保健安全基本法に規定されています。これらの感染症にかかった場合には、定められた期間、学校は出席停止となります。(欠席扱いにはなりません。)医師に診断された場合には、担任へ連絡してください。

感染症類型	感染症の種類	出席停止の期間
第一種	エボラ出血熱、SARS、MERS、新型コロナウイルスなど	治癒するまで
第二種	インフルエンザ	発症後五日を経過し、かつ解熱後二日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで。 または五日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
	麻疹(はしか)	発しんに伴う発熱が解熱後三日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発言した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	全ての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主症状が消退したあと2日を経過するまで
	結核	学校医や他の医師に感染のおそれがないと認められるまで
その他の感染症	髄膜炎菌性髄膜炎	学校医や他の医師に感染のおそれがないと認められるまで
	感染性胃腸炎ほか 主治医が出席停止と判断したもの	学校医や他の医師に感染のおそれがないと認められるまで

☆健康診断予定表☆

【尿検査】

4月13日(木)、14日(金)、28日(金)、5月18日(木)

【内科検診】

4月21日(金)、25日(火)、28日(金)、5月9日(火)、11日(木)、23日(火)、25日(木)、30日(火)、6月1日(木)、6日(火)、8日(木)

【歯科検診】

4月19日(水)、5月11日(木)、25日(木)、31日(水)

【眼科検診】

4月19日(水)

【心電図検査】(1年生のみ)

4月24日(月)

【結核検診】(1年生のみ)

4月28日(金)

＊学校医、学校薬剤師の紹介＊

【学 校 医】永易 大典先生 ながやす整形外科クリニック

【学校眼科医】黒光 正三先生 くらみつ眼科

【学校歯科医】藺田 弘先生 そのだ歯科クリニック

【学校薬剤師】横山 克子先生 フロンティア薬局本郷店

保健室からのお知らせ

- ・4月は検診が多くあります。欠席しないように、日頃から体調を整えておきましょう。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収を保健室前で行っています。今回の回収状況は、10.3Kg 集まりました。(4月12日現在)