

# 保健だより No.1

令和5年4月10日(月) 宮城県第二工業高等学校 保健室



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、新たな気持ちで1年間元気に生活しましょう。

## 《令和5年度健康診断について》

基本的な感染症対策は重要であり、引き続き、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等対策を徹底し、みなさんが安心して健康診断を受けられるように対策していきます。

健康診断は自分の体の状態を知る大事な行事です。また、受けるように法律で決められています。体調を整え、欠席・遅刻をしないようにしましょう。特に4年生は就職・進学に必要になります。自分の健康状態について校医に聞きたいことがある場合は、検診前に配るアンケート用紙に記入してください。



検診日時	検診項目	対象学年	スタート クラス	場所	注意事項
4月13日(木) 3校時	保健調査	2~4学年		教室	※SHR:保健調査票内容の変更・確認  ●健康管理カードを持参し、各検診を受けてください。 ●視力検査は、矯正視力の測定となりますので、メガネ・コンタクト使用者は忘れないようにしてください。
	身長	全学年	F3	食堂	
	体重		E3		
	視力検査	全学年	E1 特編	会議室	
	聴力検査	1・4学年	E4・F4	図書室	
	血圧検査	全学年	E2・F2	食堂	
色覚検査	1学年 希望者	F1	保健室		
4月14日(金) 17:20~	結核検診	1学年 特編3年	検診車		●ボタン、金具、ファスナー、刺しゅう、ビーズ等のない肌着、Tシャツを着用し、受診しやすい服装でお願いします。ネックレス等も外しておくこと。
4月19日(水) 17:50~	歯科検診	全学年	会議室		●登校前にていねいに歯みがきをしてくること。給食の後に、うがいをして準備しておくこと。
4月20日(木) 17:50~	眼科検診	全学年	保健室		●メガネの人は検査前に外す。コンタクト使用者はそのまま受診しますが自己申告してください。
4月21日(金) 17:50~	循環器検診	1学年 特編3年	検診車		●上半身裸になります。受診しやすい服装でお願いします。ネックレス等も外しておくこと。
	尿検査	全学年	昇降口隣のトイレ (現地尿)		●17:00~登校後、給食前に検査を受ける。欠席しないようにしてください。
4月26日(水) 17:50~	耳鼻科検診	全学年	保健室		●前日までに耳の掃除をしてきてください。
5月15日(月) 17:50~	内科検診	全学年	保健室		●Tシャツを着用してきてください。厚手の上着やシャツは教室で脱いでくること。

# ～保健室の利用についてみんなで確認しましょう～

緊急時を除いては、なるべく休憩時間に利用するようにしましょう。保健室利用時は、次の時間の授業担当の先生、授業中は教科担当の先生に必ず許可を取り来室すること。授業中の保健室での休養は『欠課』になります。欠課時数が多くなると進級等に関わってきますので、普段から自己管理を意識し、授業を休まないように健康に気をつけて過ごしていきましょう。

## ◇保健室を利用する時に気をつけてほしいこと

- ① 保健室は、体調不良時の一時的な休養(原則1時間)、または学校でけがをした場合に病院受診するまでの応急手当をする場所です。継続的な手当はできませんので注意してください。湿布薬やガーゼ、絆創膏等の取り替えや処置は原則として自己管理でお願いします。
- ② **内服薬(かぜ薬、鎮痛剤、胃薬等)を出すことは絶対にありません。**常備薬が必要な場合は保護者と相談の上、各自で準備してください。

## ◇こんなときに保健室に来てください

### ① 学校でけがをした時

※登下校を除く学校以外でのけがは対象外です。家庭でのけがは家の人に対応してもらいましょう。

●学校でけがをした場合、お医者さんにかかるまでの応急手当をします。(病院のような“治療をする場所”“絆創膏や湿布薬を出す場所”ではありません)

けがをした部位・いつ・どこで・何をしてけがをしたか等、詳しく話してください。

●応急手当の後の処置や湿布薬・包帯などの取り替えは家でしましょう。また、ケガをした翌日以降の絆創膏等、事前に必要と分かる物品は各自で準備してください。

(予備も持参しておくとお安心ですね)

### ② からだの具合が悪くなった時

●緊急時以外はなるべく休み時間を利用してください。

また、授業中に利用する時は、必ず教科担当の先生に自分で断ってから利用してください。

●保健室での休養は原則1時間です。1時間休養しても症状が改善しないときは、病院受診や家庭で様子を見る等の対応を検討していきます。(睡眠不足を補うための休養は認めません。睡眠時間を十分確保し、学校生活に支障がないように心がけること)

**不調の原因・今の症状・いつから・どこが痛いのか等**、自分の状態を話してください。

●保健室には頭痛薬や胃薬などの内服薬はありません。必要な時は、保護者と相談し自己管理をお願いします。

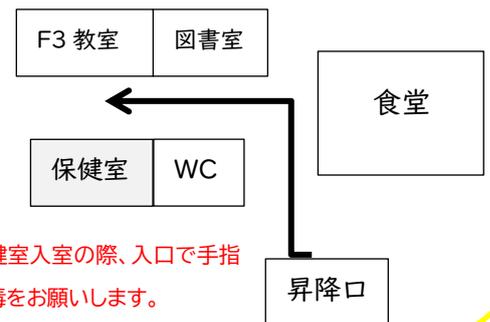
### ③ 相談したい時

●友人関係や学校生活等、不安に思うことや心配なことがある時は、一人で悩まずに保健室に来てください。



### ＊保健室の場所＊

保健室は食堂の向かい側にあります。玄関から真っ直ぐ食堂のほうに向かったところですよ。



保健室入室の際、入口で手指消毒をお願いします。

### ＊保健室紹介＊

今年度よりお世話になります。

養護教諭・佐藤克実です。みなさんが健康で楽しい高校生活を送れるように、生活習慣や学校生活で必要なこと等をお話ししながら、一緒に健康管理に取り組んでいきたいと思っております。1年間どうぞよろしくお祈りいたします。

※本校では、年12回スクールカウンセラーの滝沢晋也先生が来校し、皆さんの悩みや相談に対応しています。

【スクールカウンセラー来校日】 ●利用時間:15:00～20:00

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| ■4月24日(月) | ■8月21日(月)  | ■12月18日(月) |
| ■5月22日(月) | ■9月25日(月)  | ■1月22日(月)  |
| ■6月26日(月) | ■10月23日(月) | ■2月29日(木)  |
| ■7月19日(水) | ■11月27日(月) | ■3月12日(火)  |

