

4月のほけんだより

能登川高校 保健室発行 R5年4月

- * 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう
- * 本校HPにも掲載しています。

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

健康診断 4つのステップ

まいとし かなら 毎年4月に必ずある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

し知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

- * 2年以内に申請しないと請求ができなくなります。
- * 初回受診時より10年間の申請が可能です。

A (視力1.0以上)

毎日の勉強や運動に十分な視力です

B (視力0.7~0.9)

毎日の生活にそれほど困ることはありませんが、近視・遠視・乱視などの可能性があります。念のため、専門医を受診しましょう

C (視力0.3~0.6)

専門医で近視・遠視・乱視などの検査をする必要があります



D (視力0.2以下)

メガネかコンタクトレンズで、近視・遠視・乱視を調整する必要があります。専門医を受診しましょう



視力検査

ABCDって、なに？

『受診のおすすめ』の用紙をもらった人は、なるべく早く受診して、学校生活に影響が出ないようにしましょう。

メガネをかけている人、コンタクトレンズを使用している人も、定期的に検査をしましょう。

保健室の利用等について

- ① 保健室で1時間静養したいときや体調不良のときは、まず職員室へ行き、担任か学年の先生に申し出る。職員室で「保健室静養許可カード」を記入後、カードを持って保健室に来室する。（ケガや緊急の場合を除く。）また、クラスの友達にも伝えてから来室すること。なお、保健室では「保健室利用カード」を記入する。退室後、「保健室静養許可カード」と「保健室利用カード」を、1時間休養して教室へ戻るときは職員室の担任か学年の先生に（授業途中に教室へ戻るときは教科担任の先生に）渡す。
- ② I部生徒は1限と6限（II部生徒は3限と8限）は、原則、保健室で休養できない。自宅で静養する。（ケガや緊急の場合を除く。）
- ③ 保健室不在のときは、職員室で対応するので職員室の先生に申し出る。
- ④ 保健室での休養は、原則、1時間以内で回復の見込みのある場合に限る。
- ⑤ 内服薬はもらえない。必要な人は自分にあつた薬を常備し、正しく服用する。
- ⑥ 早退するかどうかについては、原則、担任の先生と相談する。（早退時には担任等が記載する「早退カード」が必要。帰宅後は、必ず学校へ連絡。）
- ⑦ 保健室での処置はあくまで応急処置の範囲なので、帰宅後は必要に応じて医師の治療を受ける。（当初は腫れ等がなくても時間の経過に伴い痛み等が生じてくる場合もある。）また、継続した手当てはできない。なお、何度も同様の症状で休養している場合は医師受診をおすすめいたします。
- ⑧ 保健室での応急処置は学校で発生したケガや病気のためであり、家庭で発生したケガや病気は家庭で手当てを受けるなり医師の指示を受けてから登校する。
- ⑨ 救急事故が発生した場合は、できるだけ早く部活動顧問・担任・養護教諭・本校教職員に連絡をとり、その指示を受ける。身体の具合が悪くなったときは、早めに周りの生徒や先生に伝える。また、お互い声をかけあい、身体の具合が悪そうな人がいるときは、必ず、周りの生徒や先生に連絡する。
- ⑩ 管理中のケガ等の発生時には、原則、保護者のお迎え及び医師受診をお願いします。（医師から保護者への問診や説明等が必要になる場合があります。）また、医師の治療が必要と思われる場合、保護者に指示を受けるよう努力しますが、万一緊急を要する場合には、最寄りの病院等に治療を依頼することがありますのでご了承ください。また、家族のお迎えが必要な場合は、原則、生徒自身から電話連絡するので、自宅や携帯以外（職場等）の連絡先を家族で共有しておいてください。

〈運動部員の人へ〉

新入部員のクラブ活動が本格的に始まります。ついこの間まで中学生だった新入部員の皆さんは、先輩と比べて体格的にもまだまだ未熟なところがあると思います。自分のペースで行いましょう。

また、先輩達は、後輩の様子（しんどそうにしていないかな?!・・など）を観察しながら無理のないよう活動してください。部員の様子がおかしいときは、すぐに顧問に連絡してください。

