



保健だより

令和6年4月
奈良県立桜井高等学校 保健室

花便りも伝わる今日この頃、新しい年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しい環境や人間関係は、自分が思う以上に疲れるものです。心身の健康を保つためにしっかり食べて栄養をとり、よく寝て、無理せず今の環境に合った生活リズムを整えましょう。油断せず感染症対策をしっかりして学校生活を送りましょう。



登校前に自分の健康をチェック

- ※ 発熱や体調が悪い場合は、学校に連絡し、登校を控える。
- ※ 登校後の発熱などの体調不良の場合は、早退して自宅へ休養し、かかり付け医を受診する。
- ※ 早退する際は、できる限り保護者にお迎えに来ていただく。



朝の健康チェック

～今日も元気かな？～

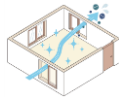


朝ごはんを
食べられましたか？ 排便はありましたか？ 頭痛やだるさなどは
ありませんか？

【感染症対策の継続を！】

基本的な感染症対策は、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」、「人との距離」、「自己の健康管理」

- ① 手洗い等の手指衛生や咳エチケット
- ② 必要な場面でのマスク着用
- ③ 適切な換気 《窓やドアを2方向開け、空気の入換えをする》
《CO₂センサーの二酸化炭素濃度は、1000ppm 以下が望ましい》
- ④ 距離を意識しよう
- ⑤ 自分の体調に関心をもち、自己管理 《睡眠・食事・運動・ストレス発散》



★保健室の利用方法

保健室はいろいろな人が利用するところです。ルールを守りみんなが気持ちよく利用できるよう協力してください。

- ① 保健室を利用する時は、担任の先生や教科担当の先生に伝えてから来てください。緊急でない時は、休み時間に利用しましょう。
- ② 保健室を利用した時は、「保健指導(処置)カード」を使用します。教室に戻った時は、教科担当の先生に、それ以外は担任の先生に渡してください。
- ③ 学校でケガをした時は、応急手当をしますが、継続して湿布や絆創膏などの交換はできません。家庭でのケガの治療は、医療機関または家庭でおこなってください。
- ④ 内服薬(痛み止め等)は与えません。必要な人は、自分に合った薬を自宅から持参しましょう。
- ⑤ 保健室での休養は短時間です。回復しないときは、早退となります。

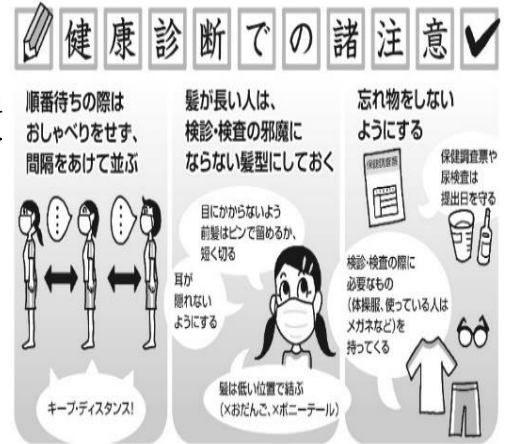



定期健康診断が始まります

健康診断を安全に実施するために、学校医の先生方にご指導いただき、**健康診断時は、プライバシーと感染症対策に気をつけて実施します。**

《お世話になる学校医の先生方》

- ◎ 内科 小阪 忍 先生
赤松 幸余 先生
- ◎ 歯科 松井 三記 先生
- ◎ 眼科 鳥井 康司 先生
- ◎ 薬剤師 瀬村 季世子 先生



月	日	曜	検診名	対象者	検診の注意事項・・・服装や持ち物
4	11	木	身体測定(身長・体重) 視力 聴力(1年・3年)	全学年	《身体測定》 ① 視力検査は、 メガネやコンタクトを装着 して視力測定するので、 メガネを持参 ② 2,3年生は 黒のボールペン持参
	15	月	内科①(赤松先生)	3年3クラス	
	18	木	内科②(赤松先生)	3年3クラス	
	19	金	内科③(赤松先生)	3年2クラス	
	23	火	内科④(赤松先生)	2年2クラス	
	24	水	結核検診・心電図	1年	
5	30	火	内科⑤(赤松先生)	2年2クラス	《歯科検診》 しっかり歯を磨いてくる  《内科検診》 ① 女子は、側弯症の判定のために肩甲骨が見える下着を着てくる。一人ずつ衝立で区切り検査を行うが、正確な検査、診察のため学校医が視触診等を行う場合がある。 ② 髪の毛の長い人は ヘアゴム で、くる。 ③ 検診時は、 体操服に更衣 しておく。
	9	木	歯科①(松井先生) 眼科①(鳥井先生)	3年生 1年生	
	14	火	内科⑥(小阪先生)	2年2クラス	
	16	木	歯科②(松井先生) 眼科②(鳥井先生)	2年生 3年生	
	22	水	検尿1次	全校生徒	
	23	火	内科⑦(小阪先生)	2年2クラス	
	27	月	内科⑧(小阪先生)	1年2クラス	
	29	水	検尿2次	対象者	
	30	木	内科⑨(小阪先生)	1年2クラス	

★日本スポーツ振興センターの手続きについて

日本スポーツ振興センターに加入している人が、学校管理下(授業中、部活動中、登下校等)でケガをした時に、病院の窓口で保険証を使い1500円以上(自費総額5000円以上)治療費を支払った場合は、災害救済給付金が支払われます。学校管理下でケガをした場合には、保健室に申し出てください。その際、申請の説明に15分くらい時間がかかりますので、放課後に保健室へ来てください。

