

# 保健だより

平成31年4月6日  
五所川原農林高等学校  
保健室



入学・進級おめでとございます。新しい年度がスタートしました！みなさんは今どんな気持ちでいるのでしょうか。何をするにも『健康』が基盤になります。この一年間を楽しく元気に過ごせるよう、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします！



## 保健室の利用について

養護教諭の 成田 みどり です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくをお願いします。



こんな時は保健室へ来てください！



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

その他、からだのこと、健康のことについて知りたい時にも来てください！

### ☆保健室利用のルール☆

五農生みんなが気持ちよく利用できる保健室にするため、  
保健室を利用する際には一人ひとりがルールを守りましょう！

- ① 入室時、退室時には、ノックとあいさつをしましょう
- ② 薬品・備品等に勝手にさわらない
- ③ 大きな声でさわがない
- ④ なるべく休み時間中に利用する
- ⑤ 飲食は原則禁止
- ⑥ スマートフォンは使用禁止（保護者に連絡するなど、許可した場合を除きます）

## お知らせ

体育や部活動、登下校中にケガをし受診した場合等に給付を受けられます（例外あり）。  
学校の管理下でケガをし受診した場合は早めに保健室に来てくださいね！

### 学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金 を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。  
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

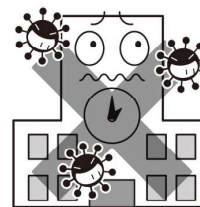
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など



こんな病気にかかったときは出席停止です

例

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性結膜炎（はやり目）など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます（出席停止）。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校感染症にかかり出席停止となった場合「感染症罹患届」にお薬の説明書または診療明細書を添付して、学校に提出してくださいね。

## 2019年度 健康診断の日程

項目	日時		対象学年		
	月日	時間	1年	2年	3年
身体測定(身長・体重)			○	○	○
視力検査	4月9日(火)	11:15 ~ 12:45	○	○	○
聴力検査			○		○
尿検査(一次)	4月12日(金)	8:55締切	○	○	○
〃(二次)	4月24日(水)	8:55締切	未提出者・1次陽性者		
眼科検診	4月22日(月)	14:00~	○		
歯科検診	4月17日(水)	9:00~	全学年		
	4月18日(木)	9:00~			
心電図検診	4月11日(木)	9:00~	○	※対象者	
結核検診(胸部X線間接撮影)	4月22日(月)	9:00~	○		
耳鼻科検診	4月23日(火)	10:30~	○		
内科検診 (運動器検診を含む)	6月6日(木)	13:30~	全学年		
	6月13日(木)	13:30~			
	6月20日(木)	13:30~			



毎年春の恒例行事、健康診断が9日  
火曜日から始まります。

健康診断は自分自身の体の成長や健康状態を知り、自分の体と向き合う一年に一度のチャンスです。興味・関心を持って受けましょう！

### 健康診断の目的は



#### 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



#### 自分の成長について知る

からだバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



#### 自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

### 健康診断NG集



さわがしい



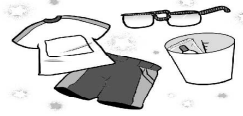
なだちをからかう



なだちに結果をしつこく聞く



校医さんにあいさつできない



忘れ物がある



調査票の提出期限を守らない

正しく健康診断を行うために、みなさんのご協力をお願いします！！

☆詳しい内容は検診の2~3日前にお知らせしますので、連絡をしっかりとってください。