

ほけんだより



令和6年4月9日
五所川原農林高等学校
保健室



新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。新しい学年になり、気持ちも新たに今日の日を迎えているのではないのでしょうか。

学校生活もふだんの生活も『健康』が一番の基盤となります。この一年間を心身共に健康で楽しく過ごせるよう、保健室からみなさんの心と体の健康づくりをサポートします。どうぞよろしくお願いします！

健康診断が始まります

自分のからだの状態をよく知ろう！

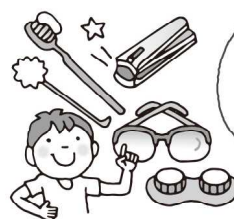
各検診のくわしい
内容や方法は保健だよりや
HR担任からお知らせします

明日は身体測定があります。メガネ、コンタクトを忘れずに持ってくること！
女子は測定に適した髪型をしてください。ポニーテール、おだんごは禁止です！

健康診断の日程

日 時	検診名
4月10日(水) 9:00	身体測定
4月12日(金) 8:55	尿検査①
4月15日(月) 13:30	心電図検診(1年)
4月16日(火) 10:30	耳鼻科検診(1年)
4月19日(金) 13:30	結核検診(1年)
4月24日(水) 8:55	尿検査②
4月24日(水) 13:30	眼科検診(1年)
5月1日(水) 9:00	歯科検診①
5月2日(木) 9:00	歯科検診②
5月10日(金) 8:55	尿検査③

健康診断を正しく受けるために



当日(または当日まで)に
気をつけること

- ☒ 歯みがきをていねいにしておく
- ☒ 爪を切っておく
- ☒ メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- ☒ 決められた服装があれば忘れずに
- ☒ 耳そうじをしておく(傷つけないように注意)

おしらせ

災害共済給付制度についてのお知らせ



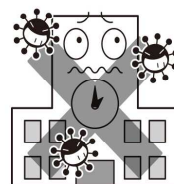
学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。



こんな病気に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)、コロナ、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。

はじめまして!

保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の
成田 みどり です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート
していきます。一年間よろしくお願いします。

だれが使う?

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体
調の具合によって、
順番通りに対応で
きないときがあり
ます。

思いやりの心で
協力をお願いします!



いつ使う?

こんなときは
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい



どうやって使う?

守ってほしい
ルールがあります



友達や
来室するときは **先生に伝えて** から

何も言わずにいなくなると、
周りのみんなが心配します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人
がいるかもしれません。

からだの状態や
ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触ら
ず、使ったら元の場所に。



感染症対策をしっかりとしよう



○インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が続いています。**換気、手洗いや手指消毒などの手指の衛生、咳エチケットなどの感染症対策**をしっかりとしましょう。

○「溶血性レンサ球菌」(溶連菌)が原因で、手足の急速な壊死や多臓器不全を引き起こす「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」の患者が、過去最多だった昨年を上回るペースで増えているそうです。接触や飛沫(ひまつ)で感染するので、インフルエンザやコロナの予防対策と同様、手洗いなどの基本的な感染対策をしっかりとしましょう。発熱に体の痛みを伴う場合は早めに医療機関を受診しましょう。

－ みなさん一人ひとりの行動が感染拡大防止につながります。ご協力よろしくお願いします －