

保健だより

平成29年4月14日
いわき総合高校 保健室



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい生活の始まりに、期待と不安で胸がいっぱいの4月ではないでしょうか。それぞれの夢の実現に向かってステップアップする1年にしていきたいですね。保健室は、夢に向かって努力する皆さんの心と体を応援しています。

健康診断を行っています。

健康診断は生徒の皆さんの体の成長や健康状態を知るための大切な機会です。健診や検査の目的を正しく理解して受診するようにしましょう。なお、健診の日程は右表のとおりです。

4月の健康診断日程	
18日	結核検診・心電図検査(1年次)
20日	尿検査
21日	歯科検診
25日	身体測定

☆わたしたちが 養護教諭(保健室の先生)です。



添田 多恵 (そえだ たえ)

皆さん、こんにちは。新入生は入学後、楽しくも緊張の毎日が続いているのではないのでしょうか。学校で緊張が持続するときは、交感神経が過度に働きます。そんなときは、栄養と休養を十分にとって、交感神経を休めるといいですよ。それでも何か落ち着かなかったり、不安なことが続いたりするときは、いつでも気軽に保健室に相談にきてください。



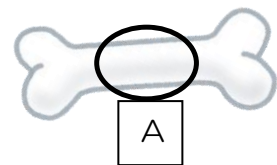
菅波 詩織 (すがなみ しおり)

はじめまして。今年度から赴任しました、菅波です。昨年度までいた千葉県から、地元のおいわき市へ帰ってきました。いわきのおいしい魚と野菜を食べて、毎日笑顔で過ごすことが目標です。朝食は、心と体が一日のスタートをきるために欠かせない要素です。みなさんも毎日朝食をしっかり食べて、元気に登校してくださいね。

健康〇×クイズ

毎年学校では健康診断を行っています。体に関する知識を深めて、より有意義な健診にしましょう。

- 問 ①身長が伸びる時には骨のAの部分が伸びている。
②歯科検診で使われるGOとはGOODの略である。



- 答 ①×
骨のはじにある、骨端線という部分が成長します。骨端線は子どもの頃は柔らかく成長しやすいですが、大人になると固くなるため、身長の伸びが止まります。
- ②×
GOは“gingivitis under observation”の略で、軽い歯肉炎(歯ぐきの腫れ)があることを意味しています。歯肉炎は生活習慣やホルモンバランスの乱れが原因で起こります。特に思春期の女性はホルモンバランスが乱れやすい状態にあるため、生活習慣を見直したり、丁寧なブラッシングを心がけたいですね。

保健室に行ってみようかな…。



保健室はだれでも利用することができる場所です。ですが、保健室を必要としている人が、必要としている時に保健室を利用することができるように、保健室にはルールがあります。

☆保健室では当日の手当てをします。

保健室は応急処置を行う場です。家庭での怪我や、継続する体調不良に対する処置は原則行いません。体の不調が続くときには、病院を受診しましょう。「どんな病院に行けばいいか迷っている…」そのような場合には、ぜひ保健室に相談に来てくださいね。

☆保健室には休み時間に来室しましょう。

保健室での休養は欠課扱いになります。授業時間中の来室は、できるかぎり控えましょう。また授業時間に来室する際には、授業担当の先生に申し出てください。

☆保健室での休養は原則1時間です。

1時間休養したのちは、教室に復帰するか早退することが原則です。

☆保健室で薬は渡しません。

普段飲んでいる薬などがある場合は、自分で持ってくるようにしてください。また、友人同士で薬の譲渡を行うことは重篤なアレルギー反応を招く危険があるため、行うべきではありません。

スポーツ振興センター災害給付金について

学校の管理下（登下校中、授業中、部活中など）で発生したケガ（自動車事故を除く）が原因で医療機関を受診した場合、医療費の給付を受けることができます。ただし対象となるのは初診から治療までの医療費総額が5,000円以上（保険を適用した際に窓口で1,500円以上を負担したものの）の場合に限られます。通常であれば医療費総額の4割（窓口負担額3割+見舞金1割）が給付されています。

しかし現在県内では、子ども医療費助成事業の実施により、医療機関での窓口負担がありません。そのため医療費総額の1割（窓口負担の3割を除いた分）が給付されています。

ケガの状況によっては治療が長引くこともあるため、申請手続きを行うことをお勧めします。ご不明な点がある場合には、保健室までご相談ください。

