

保健だより

平成 30 年 4 月 24 日
いわき総合高校 保健室



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年次のみなさんは進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、期待と不安で胸がいっぱいなのではないでしょうか。夢に向かって目標を持って生活できると良いですね。この時期は、環境の変化によって体調を崩しやすい時期です。体調管理に注意して生活しましょう。保健室では、みなさんが心身ともに元気に生活できるようにサポートします。

保健室の利用のしかた

保健室は誰でも利用することができる場所です。みなさんが利用したいときに利用できるように、次のルールを守りましょう。

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として行いません。体調不良が続くときには、病院を受診しましょう。

保健室は休み時間に利用しましょう。

授業時間の保健室での休養は欠課扱いになります。緊急時以外は授業中の来室はできるだけ控えましょう。授業時間に来室する際は、授業担当の先生に申し出るようにしましょう。

保健室での休養は原則 1 時間です。

1 時間休養したあとは、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。

普段飲んでいる薬がある場合は、自分で持ってくるようにしましょう。友人同士で薬をもらったりあげたりすることは、重篤なアレルギー反応を起こす危険性があるため行わないようにしましょう。

健康診断について

4・5月の健康診断日程は右表のとおりです。

尿検査については4月26日に全員検体を提出してください（月経者除く）。また、5月10日（木）には身体測定と歯科検診を予定しています。昨年度に歯肉炎（要観察）を指摘された人は今から丁寧な歯磨きをしていけば検診日までに改善しますよ。

4・5月の健康診断日程	
4/18（水）	結核・心電図検査終了 （1年次）
4/26（木）	尿検査（1次検査） ※月経以外の人は全員受けて下さい。
5/10（木）	身体測定・歯科検診

◇◇養護教諭の紹介◇◇



添田多恵(そえだ たえ)

こんにちは。皆さんは、普段からどんなことに気をつけて生活すれば、健康体を維持できるのか、すぐに思い浮かびますか？保健室では、皆さんのところや体がさらに元気になるように保健情報を発信していきます。たよりでは、カウンセラーの先生のアドバイスなども掲載していきます。お楽しみに(*^_^*)



川崎桜子(かわさき さくらこ)

みなさん、はじめまして。4月から赴任しました、川崎です。いわき市出身です。これまでは、栃木の病院で小児科看護師をしていました。趣味は旅行とスポーツ観戦です☆
不安なことや相談したいことがあれば、溜め込まずに保健室に来てくださいね。誰かに話すだけでも楽になることがありますよ☆

健康の三原則とは？

健康的な生活のために重要となるのが、**食事・運動・睡眠**とされています。

食事はバランスよく食べて十分な栄養素を摂ることが大切です。みなさんは朝食を食べていないという日はありませんか？朝食を抜くことで、活動してからもエネルギーが足りない状態になります。それによって脳や体の器官の働きが悪くなり、勉強の効率が悪くなったり、体調不良になりやすくなったりします。運動することで、筋肉が使われて骨も強くなります。それだけでなく運動は心のリフレッシュにも繋がります。睡眠は心と体の休息に重要です。睡眠は体力を回復するだけでなく、免疫力を高める効果があります。質の良い睡眠を得るには、入眠前のスマホやゲームが障害となります。入眠前はできるだけ静かで落ち着いた環境づくりを心がけましょう。

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）で発生した怪我（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癒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）の場合に限られ、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。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ない場合には医療費総額の1割（窓口負担の3割を除いた分）**が給付されています。申請の窓口は保健室となっております。不明な点がある場合には、保健室までご相談ください。