

Health 4月



平成28年4月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新学期がスタートしました。新しいクラスや先生との出会いで新鮮な気持ちになる反面、緊張の連続で、知らず知らずに疲れがたまりやすい時期でもあります。疲れたなと思った時は無理をせずに休憩し、体調を崩さないようにしましょう。

来週から 定期健康診断が始まります！

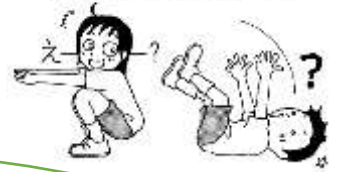
健康診断には①体がどのように、どれくらい成長したのか調べる、②体に異常や病気がないか調べる(必要があれば早めに受診しましょう)、③体について学び、より健康的な生活につなげる などの目的があります。自分自身の現在の体の状態をきちんと理解し、心も体も健康に1年間過ごしましょう。

今年度から変更になる項目があります

- ・「座高の検査」がなくなります。高校では身体測定後にBMIを計算し、それを内科検診で内科医に伝えます。
 - ・「四肢の状態」が追加されます。これまでの脊柱、胸郭等の検査に加え、四肢の状態を把握します。
- 「運動器検診保健調査票」に記入後、その情報を内科検診の際に内科医に伝えます。異常が見つかった場合は「広島市運動器検診二次検診協力医療機関」を紹介するので受診(有料)してください。
- *「運動器検診調査票」記入前には準備運動をしましょう。



運動器検診、始まるよ



運動器検診ってなに？

運動器はからだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節などですね。その運動器に異常はないかを見つけるための検診です。

○運動不足の人は…

からだがかたったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。



○運動過多の人は…

特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害がみられます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。



日にち	時間	検査項目	対象	備考
4月11日(月)	6・7時間目	身体測定(身長・体重)	3年	
4月12日(火)	5・6時間目 6・7時間目	身体測定(身長・体重)	1年 2年	
4月19日(火)	13:30~ 13:20~	内科・耳鼻科検診 視力検査	全校生徒	体操服持参 メガネやコンタクトも忘れずに!
4月20日(水)	13:25~ 13:30~ 13:20~	眼科検診 歯科検診 聴力検査	全校生徒 全校生徒 1・3年生	
4月22日(金)	9:15~	心電図検査	1年生・2・3年該当者	体操服持参
4月27日(水)	8:50までに	尿検査(1次)	全校生徒	
5月12日(木)	8:50までに	尿検査(2次)	要精密検査者と未提出者	
5月31日(火)	8:30~	胸部X線検査	1年生	体操服持参

日程 *学年に ご自分

よいて違ども検査の検
の受権議のかくだ
さい確認しておきま
しょう!



健康診断の日は
髪型にも注意して!

前髪は切るか
ピンで留める。

耳は隠れない
ようにする。



日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」について

学校の管理下で災害(ケガなど)が発生したときに医療費の給付を受けることができます。授業中や部活動、休憩時間、のケガなどで医療機関にかかり、初診から治癒までの総医療費が5000円以上(保険証を使って本人負担分が1500円以上)の場合に給付の手続きをすることができます。その場合は保健室まで書類を取りに来てください。

*登下校中のケガについて 交通事故の場合は車やバイク等からの損害賠償を優先することになります。相手が特定されない場合であっても



保健室の利用について



新入生のみなさん、ようこそ！
 在校生のみなさん、今年度もよろしくお祈いします！
 養護教諭の福島と川口です。今年度も私たち二人が
 みなさんの「心と身体の健康」をサポートします。
 どうぞよろしくお願いいたします。

1 保健室とは

保健室は、健康診断、健康相談、保健指導、救急処置その他保健に関する事項を行う場所です。

- 生徒の健康診断…検診（内科、眼科、耳鼻科、歯科）
 身体測定（身長、体重）
 検査（視力、聴力、胸部X線撮影、尿検査、心電図等）
- 健康相談…心身の健康に関する悩みなどへの対応
- 保健指導…個別の保健指導、保健だよりや掲示物を用いた集団指導
- 救急処置…救急体制の整備と周知、救急処置及び緊急時の対応
- その他保健に関すること…健康観察、環境衛生検査の実施、資料や記録の整理・保管



このように、心と体の健康に関係のある事をします。みなさんが、心身ともにより健康で快適な学校生活を送られるように援助するのが、保健室の役割になります。みなさんの保健室ですから、特定の人だけでなくみんなが気持ち良く使える保健室にしたいと考えています。

2 保健室を利用するときの注意事項

(1) 入室について

入室する時は、学年・クラス・名前・症状・どうしたいかを明確に伝えてください。
 原則として、授業中は教科担任、その他のときはクラス担任の先生に、申し出て入室してください。
 休憩時間でも授業に遅れそうな時や、授業が受けられないような体調の時は、次の授業の教科担任に申し出てから保健室に来るようにしてください。



(2) 内服薬は投与しません。

保健室は診断・治療を行う病院や薬物を処方する薬局ではありません。したがって、各症状・各個人に即した薬物を投与できません。内服薬は各自で、用意してください。

(3) 薬品（外用薬）や器具（身長計、体重計、視力計など）を使うときには黙って使わないで一言ことわってから使うようにしましょう。

(4) 休養している生徒もいるので、保健室では、静かに行動しましょう。

保健室では、飲食は禁止です。

(5) 応急処置や、相談などにより授業に遅れた時や、授業を受けられなかった時には、養護教諭が「保健室利用カード」を渡します。それを受けられなかった授業の教科担任に見てもらった後、クラス担任に提出してください。



(6) 保健室では応急処置を行います。継続して処置が必要な場合は自宅に対応してから登校してください。

3 養護教諭不在時の利用について

養護教諭不在時は、保健室は閉めます。傷病のため応急処置を必要とする時は、クラス担任（または副担任）の先生に申し出て、指示に従ってください。

学校において予防すべき感染症について

「学校において予防すべき感染症（下記参照）」に罹患した場合、学校内での感染を防ぐため、学校保健安全法施行規則により、出席停止となります。出席停止期間の基準値についても下記のとおり決められていますが、必ず医師の指示を受けてから登校してください。またその場合は「学校感染症等治癒通知書（治癒証明書）」が必要となります。「学校感染症等治癒通知書」は学校にあります。本校のHPからダウンロードすることもできます。また、医療機関にある「治癒証明書」でもかまいません。*「学校感染症等治癒通知書（治癒証明書）」は医療機関によっては発行に料金がかかることがあります。



	感染症の種類	出席停止期間の基準	
第一種	エボラ出血熱、クリミアコンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性肺白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MERS）、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで	
第二種	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザを除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではない
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	
	風しん	発疹が消失するまで	
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱	主症状が消退した後2日を経過するまで	
結核	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで		
	すいまくえんきんせいすいまくえん 髄膜炎 菌性髄膜炎		

第 三 種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、 腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、 急性出血性結膜炎、その他の感染症	症状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと 認めるまで
-------------	---	--