

# Health 4月



1年生用

平成30年4月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## ご入学 おめでとうございます

いよいよ高校生活のスタートですね。新しい友だちや先輩、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、知らず知らずのうち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。

### 美鈴が丘高校名物！「アクティブ健康観察」で健康に過ごそう！

#### ～ 方法 ～

- ① 毎朝、自分の身体と向き合い、その日学校で過ごせるのか見極める
- ② その状態を自分の言葉で、保護者と担任に伝える
- ③ 夜、一日を振り返り、自分の健康課題と対処法を考える
- ④ 翌日はそれを活用し、過ごす



①アクティブ健康観察って、結局普通の健康観察じゃない？

③ほんまよ。昨日もスマホで夜中まで遊んでしまったし〜。頭が痛い、それが原因かも〜。

#### ～美高あるある劇場～



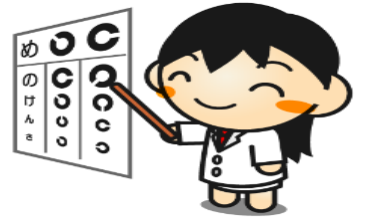
②そうじゃね。でもその普通の事がなかなかできないよね。

④そういう体調不良の原因を自分で見つけて解決する事が大事なんよ！うちらアクティブ健康観察しとるじゃん！

みんなが高校生として「自分の健康を守る」ために美高では「アクティブ健康観察」を行っています！  
「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、高校生として成長しましょう。

### 来週から 定期健康診断が始まります！

4月からどこの学校でも実施される健康診断。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。



#### 日程 \*1年生は全ての検診を行います！

日にち	時間	検査項目	対象	備考
4月12日(木)	5・6時間目	身体測定(身長・体重) 視力検査 聴力検査	全校生徒 全校生徒 1・3年生	メガネやコンタクトレンズを忘れずに！
4月17日(火)	13:30～	内科・耳鼻科検診	全校生徒	体操服持参
4月18日(水)	13:30～	胸部X線検査	1年生	体操服持参
4月23日(月)	8:40～	心電図	1年生・2.3年該当者	体操服持参
4月24日(火)	8:50までに	尿検査(1次)	全校生徒	
4月25日(水)	13:25～ 13:30～	眼科検診 歯科検診	全校生徒	

自分がいつ、どの検査・検診を受けるのか、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。



#### 注意事項

健康診断を受ける際の髪型に注意してください。

次のような人は結びましょう → 髪の長い人・眼や耳に髪の毛がかかる人

検査をしてくださる人への迷惑や、定期健康診断の時間短縮のためにもよろしくお願ひします！

### 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、医療費等の給付を行う制度です。授業中や部活動、休憩時間な等のケガ等で医療機関にかかり、初診から治癒までの医療費総額が5000円以上(保険証を使って本人負担分が1500円以上)の場合が給付の対象となります。その場合は保健室まで書類を取りに来てください。その際にお渡しする書類に詳細を載せています。



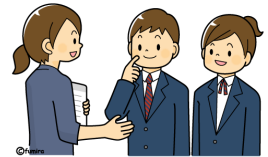
\*登下校中のケガについて 交通事故の場合は車やバイク等からの損害賠償を優先することになります。相手が特定されない場合は政府保証事業により救済が受けられますので、この制度の対象になりません。必ず警察に連絡し、対応してもらいましょう。自損事故の場合は対象になりますのでご相談ください。また、例年1年生の自転車事故が多く発生しています。登下校時は十分注意しましょう。

# 保健室の利用について



みなさんが、心身ともにより健康で快適な学校生活を送るようにサポートするのが、保健室の役割です。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。次のことを守ってください。

- (1) 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る。原則として、休憩時間や放課後の利用とし、授業中の利用は教科担任、またはクラス担任に、申し出てから入室する。休憩時間で、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またはクラス担任に申し出てから入室する。
- (2) 内服薬は投与しない！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ない。内服薬が必要な場合は各自で、用意する。
- (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。
- (4) 休養している生徒もいるので、保健室及び保健室周辺では、静かに行動する。
- (5) 保健室では、飲食は禁止である。
- (6) 応急処置や、相談等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」を渡すので、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、クラス担任に提出する。
- (7) 保健室では応急処置を行う。継続して処置が必要な場合は自宅で対応してから登校する。



新入生のみなさん、はじめまして。美高 養護教諭の福島と川口です。  
優しさと厳しさを兼ね備えた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。



# 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。その際は学校にご相談ください。

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	
	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
第二種	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（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで	
第三種	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	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	
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	

