

保健だより



No.1

令和 2年 4月 7日(火)

青森中央高等学校保健室

入学・進級おめでとうございます

新入生を仲間に加え、いよいよ令和2年度のスタートです。新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、慣れない環境は自分が思っているよりも疲れるものです。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。これからの一年間、様々なことに挑戦し、うまくいったり、思うようにいかなかったりする中で、考えたり悩んだりしながら、心もからだも大きく成長してほしいと願っています。

保健室は、皆さんが充実した高校生活を送ることができるように、サポートする場所です。上手に利用してください。また、保健だよりを通じて、学校保健活動の様子や健康に関する情報を発信していきますので、よろしくお祈りします。

健康診断が始まります！

自分の身体や健康状態を知る
チャンス！休まず受けよう。

健診名	日時	対象			注意事項
		1年	2年	3年	
身体測定 (身長・体重)	4月8日(水)	○	○	○	・制服のまま測定(体重は1kg引く)
視力測定		○	○	○	・眼鏡→裸眼視力と矯正視力の両方を測定 ・コンタクトレンズ→装着したまま測定 (裸眼視力は後日保健室で測定する)
聴力測定		○	△	○	・1、3年次のみ
尿検査	4月15日(水)	○	○	○	・体調により提出できない場合は、4月28日(火)に実施
歯科検診	4月22日(水)	○	○	○	・丁寧に歯をみがいてくること
心電図検査	4月24日(金)	○	△	△	・1年次のみ
胸部X線撮影	4月27日(月)	○	△	△	・1年次のみ。無地の白Tシャツを使用
眼科検診	4月30日(木)	○	○	○	
耳鼻科検診	4月30日(木)	○	△	△	△昨年度の検診で所見があり、現在も症状がある生徒
内科健診	5月13日(水)	△	△	○	・欠席した場合、他年次の日程で実施。必要がある生徒については運動器健診も実施。 ※年次が変更になることもあります
	5月20日(水)	△	○	△	
	5月27日(水)	○	△	△	

保健室の佐藤可奈子です。

★健康診断のことで、分からないことや心配なことがあれば、保健室まで聞きに来てください。

★心配なことや悩み、困ったことなども、遠慮せず保健室に相談しに来てください。

今年度お世話になる学校医の先生方

〔内科〕佐々木 豊明先生(とよあきクリニック)

〔眼科〕三上 恵一先生(三上眼科医院)

〔耳鼻科〕佐々木 均先生(ささき耳鼻咽喉科クリニック)

〔歯科〕堀内 達也先生(堀内歯科医院)

〔学校薬剤師〕畑井 俊一先生(高田中央薬局)



保健室の役割

- ①自分の健康状態を正しく理解し、健康づくりを積極的に行えるようお手伝いします。
- ②病気やケガをしたときに、なぜそうなったのか、どうすればいいのかを一緒に考えます。
- ③心配なことや不安なことがあるときに、話を聞き、解決の方向を一緒に考えます。

学校で体調を崩したとき・ケガをしたとき

- 1時間程度休養すれば回復しそうなときや観察の必要があるときは、ベッドで休養させます。**休養は原則1～2時間**です。
- 保健室での処置は、その日学校で起きたケガや身体の不調に対しての応急手当です。その後の継続的な処置はしません。必要であれば医師の診断を受けるなどしてください。
- 学校管理下（部活動、登下校中、授業中等）のケガは、**受診後に申請の手続きを取ることで、医療費の給付を受けることができます**。対象となる場合とならない場合があるので、学校まで連絡してください。（受診の際は、保護者支払い）

通院について

- 高校の授業は単位制です。通院のためとはいえ、欠席・欠課が多くなると単位取得に支障が出ることもあります。緊急の場合を除いて、なるべく放課後の受診をお勧めします。

出席停止について

- 学校感染症に罹患した場合は、**出席停止**となります。学校感染症の中には、感染力が強く、学校で大流行する可能性のある病気もありますので、医師から「感染している」「感染の疑いがある」と言われたら、速やかに学校まで連絡してください。

【学校感染症】

- ・インフルエンザ
- ・麻疹（はしか）
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・風疹（三日はしか）
- ・流行性耳下腺炎（おたふく）
- ・感染性胃腸炎など

※指定感染症の**新型コロナウイルス感染症**も出席停止です。

- 回復後、「学校感染症届（学校から配付）」を保護者が記入し、受診日と病名がわかるもの（薬の説明書等のコピー）を添付し、担任へ提出してください。

新型コロナウイルス感染症対策

- ◎登校前に毎日家で**体温測定及び風邪症状の確認**を行ってください。**体調がすぐれないときは無理をせずに休んでください**。
 - ◎**手洗い**や咳エチケットを徹底する。
 - ◎**免疫力を高める**ため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけてください。
- ※家族等身近な人が感染した場合も、速やかに学校まで連絡してください。

スクールカウンセラーについて

青森中央高校では、学校生活等に悩みを抱える生徒を支援するため、スクールカウンセラーを配置し、生徒や保護者の面談を行っています。利用は予約制となっていますので、希望する生徒は、担任または保健室までお知らせください。また、保護者の利用も可能です。希望する場合は、担任または保健室までご連絡ください。

青森中央高校 TEL 017-739-5135

★利用できる人 本校生徒、保護者

★利用方法 予約制

★場 所 カウンセラー室

★日 時 原則として、毎週木曜日の13時から16時

（月2～3回程度。学校行事等により、変更があります。日程は、保健日より等を通じてお知らせします。）

保健室利用のマナーについて

みんなが気持ちよく利用できる保健室を目指します

- 薬を勝手に使わないでください
- なるべく休み時間に利用しましょう
- 休養している人がいる場合は、静かにしましょう
- 飲食物を持ち込まないでください