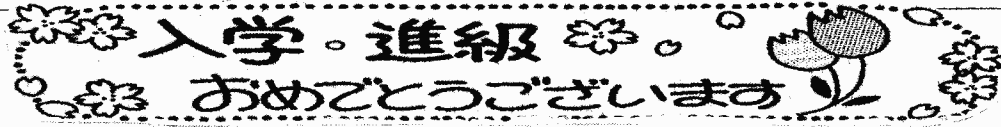


ほけんだより

広島市立沼田高等学校 保健室
令和2年 4月



草木が芽吹き、色とりどりの花が次々に咲く春。新学期を迎え、新たに希望や決意を抱いている人が多いことでしょう。焦りすぎず、ゆっくり身体も心も慣らしてください。たくさんの出会いを大切に、1年間を積極的に、そして有意義に過ごしてくださいね。

保健室は自立に向かってより充実した高校生活が送れるように心と体の両面からサポートしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

知っておいてほしい大事なマナー・沼高ルール

① 保健室利用について

- ・保健室を利用する理由は様々です。他の人の立場や状況を感じ取り、お互いを思いやる気持ちを持って利用してください。
保健室はそんなことを学ぶ場所でもあり、また健康を自己管理（自律的考動力）出来るように学ぶ場です。
- ・入室するなり、「湿布」「絆創膏」「紙」「帰りたい」「頭」と単語ではわかりません。入室時はまず挨拶。「〇年〇組〇〇です」「いつから」「どこが」「どのように」「どんな具合か」症状や用件を自分の言葉で伝えてください。
その後必要な手当てをしたり、健康管理について一緒に考えていきます。
- ・保健室は学校生活、主に授業を頑張るために休養する場所です。保健室での休養は、原則1日1回1授業時間以内とし、回復しない場合は早退を考えます。早退後は自宅で安静に過ごし、症状が悪化したり、継続する場合は保護者の方と相談して早期受診しましょう。
- ・保健室は、その日、学校で起こったけがの応急処置しかできません。
当日以外のけがや家でのけがは基本的に家で処置をし、特別な理由がある場合は手当てをします。
- ・薬局や病院ではないので、痛み止めや風邪薬等の内服薬を出すことはできません。
自分にあった薬を各自で用意し、人からもらったり、あげたりすることがないようにしましょう。また、湿布交換、包帯交換は自分で出来るようになります。
- ・保健室での飲食は出来ません。
- ・保健室を利用する時は、次の授業担任の先生か、同じ授業の友達に伝えてから入室しましょう。
次の授業が体育の場合は基本的に自分で授業担任の先生に伝えましょう。
- ★バスに乗り遅れた、病院受診、体調不良等で遅刻をした場合は、まず生徒指導室で遅刻届けを記入、その後保健室にも来てください。



健康診断が始まります☆

4月の予定

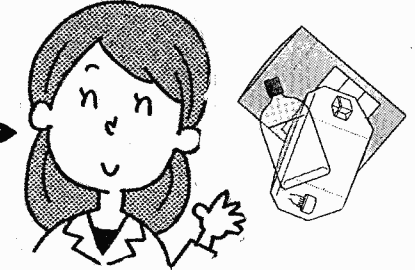
新学期といえは

学校保健安全法に基づいて健康診断が行われます。健康診断を通して自分の健康に関心を持ちましょう。健診の結果、病気や異常の疑いのある生徒には受診のお知らせを渡します。早めに医師等に相談を！
また、4・5・6月は健康診断が続きます。行事予定等で確認してくださいね。

日	曜日	時間	検診項目	対象者
9	木	～8:50	尿検査①	全生徒
14	火	9:00～	心電図検査①	1年生
16	木	9:00～	心電図検査②	1年生・2、3年生の該当者
17	金	13:30～	歯科検診	全生徒 (延期)
21	火	3限目～	身体計測・体力テスト	全生徒
23	木	13:20～	内科検診	全生徒
28	火	～8:50	尿検査②	尿検査①の有所見者、未提出者

※健康診断では、移動中も、待機中も、お静かに。(沼高マナーアップ!)

9時くらいに検査センターの方が尿を回収に来られるので、その時間以降に持ってきた人は尿検査が出来ません。
翌日に持ってきてても検査出来ません。
《女子で月経(生理)中の方は次回に提出しましょう》
* 忘れた人は学校でとります。忘れずに持って来ましょう。



提出書類があります!

期限までに出してください!

- ①運動器検診問診票 ②緊急連絡
③心臓病調査票 ④日本スポーツ振興センター
対象者
1年:①～④ 2、3年:①
提出日は1年生:4月10日までです。
2年生:4月14日までです。

一人ひとりができる対策を

- 依然として新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。学校が配布している資料等もよく読み、感染予防に努めましょう。
- ・毎朝、家庭において検温を行いましょう。
 - 自分の体調を把握し、37.5℃以上の発熱がある場合や、風邪症状がある場合は、登校を控えましょう。
 - ・手洗い・うがいをおこないましょう。
 - ・咳エチケットをおこないましょう。
 - ・こまめに空気の入替えをしましょう。
 - ・規則正しい生活をし、免疫力を高めましょう。

