ほけんだより4月

広島市立沼田高等学校　保健室

新学期が始まります

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して、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。どうぞよろしくお願いします。

✿保健室利用のマナー＆ルール✿

⑪ 必ず人に伝えてから保健室へ来よう

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来室**しましょう。**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。**

⑫ 入室したら、まずは　名乗る ＆ 状況説明　しよう

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。

③ 休養は１日１回１授業まで

保健室は学校生活、授業を頑張るために休養する場所です。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し、症状が悪化・継続する場合は保護者の方と相談し早めに受診**しましょう。

④ 薬を出したり、過去のけがの手当てはできません

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。**痛み止めや風邪薬等を出すことはできない**ので、自分にあった薬を各自で用意し、友達同士で受け渡したりしないようにしましょう。

⑤ 飲食原則禁止・他の人に思いやりを持って利用しよう

様々な理由で休養に来ている人がいます。

飲食や会話は控え、お互いに思いやりながら休みましょう。

⑥ 遅刻の時も報告に来てください

遅刻をした場合は、まず生徒指導室で遅刻届けを記入し、その後保健室にも来てください。

健康診断の予定について

４月からさっそく、**健康診断**が始まります！

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！

日程　**★マイスケジュールに記入しておこう！★**

検査項目	日にち	時間	対象者	準備物
心電図検査①	4/13（木）	9：00～	1年生	体操服(半袖短パン)
心電図検査②	4/19（水）	9：00～	1年生	体操服(半袖短パン)
尿検査①	4/20（木）	～8：50	全生徒	尿検査キット(名前を必ず記入)
眼科検診	4/24（月）	13：30～	全員	眼鏡、コンタクトケース(使用者のみ)
胸部X線検査	4/25（火）	9：00～	1年生	体操服(半袖)
尿検査②	4/27（木）	～8：50	尿検査①の有所見者、未提出者	尿検査キット(名前を必ず記入)
内科検診	5/1（月）	13：20～	全員	女子は体操服(半袖短パン)
歯科検診	5/26（金）	13：30～	全員	昼休憩に歯を磨いておくこと
耳鼻科検診	6/7　（水）	13：30～	全員	耳掃除しておく
	6/14（水）	13：30～	全員	耳掃除しておく

健康観察について

健康診断当日は感染症対策のため、朝だけでなく、昼にも健康観察を行います。
健康状態によっては検温を実施します。その結果、

〇発熱がある場合　〇発熱以外の体調不良（倦怠感や気分不良等）がある場合

上記の２点どちらかに該当する生徒は、**その日の健康診断は中止となり、受けることができません**ので、健康上、心配がある場合は保護者の方と相談し、かかりつけ医等を受診するようお勧めいたします。（その際の費用は自己負担となりますので、ご了承ください。）

本来であれば全員に健康診断を受けていただきたいのですが、感染症対策のためこのような対応となりますので、申し訳ありませんが、どうぞよろしくお願いします。