

# ほけんだより 4月

広島市立沼田高等学校 保健室



## 保健室を利用するときは…

入学・進級おめでとうございます！新学期への期待のほか、新しい環境に緊張している人も多いと思います。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。どうぞよろしく願います。

## ✿保健室利用のマナー&ルール✿

### ① 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。

### ② 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回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。

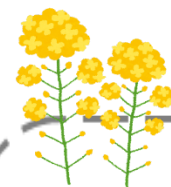
### ⑤ 飲食原則禁止・他の人に思いやりを持って利用しよう

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、



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
尿検査①	4/16 (火)	～8:50	全員	尿検査キット (名前を必ず記入)
心電図検査①	4/17 (水)	9:00～	1年生のみ	体操服(半袖短パン)
眼科検診	4/22 (月)	13:30～	全員	眼鏡、コンタクトケース (使用者のみ)
尿検査②	5/1 (水)	～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)
胸部X線検査	5/8 (水)	9:00～	1年生のみ	体操服(半袖)
心電図検査②	5/9 (木)	9:00～	1年生のみ	体操服(半袖短パン)
内科検診	5/20 (月)	13:20～	全員	女子は体操服 (半袖短パン)
歯科検診	5/27 (月)	13:30～	全員	昼休憩に歯を 磨いておく
耳鼻科検診	6/5 (水)	13:30～	全員	耳掃除しておく
	6/12 (水)	13:30～	全員	耳掃除しておく



## 4/16(火)尿検査の提出のしかた

- 忘れないで！ **容器に名前シールをはる・外袋に名前を書いて提出！**
- 登校後、HR教室の提出用袋に入れて、提出したら**絶対に名簿に○をする！**
- 提出締め切りは当日朝の8:50まで。9時頃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を出来ません。また、翌日に持ってきてても検査出来ません。
- 4月16日にやむを得ず提出が出来なかったら、次回5/1まで使わなかった容器をなくさないように保管しておく。

