

*保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

1年生のみなさん 入学おめでとうございます。2年生・3年生のみなさん 進級おめでとうございます。

みなさんが健康で安心・安全な高校生活を送れるようサポートする保健室の養護教諭、伊藤 美哉(いとう みや：保健だより担当)と益田 公子(ますだ きみこ：医療費手続き担当)です。よろしくお願いします。

保健だよりのタイトルは「Chamomile (カモミール)」

カモミールは、キク科の植物で、ヨーロッパ原産の一年草ハーブです。花の中心部が黄色く盛り上がっているのが特徴で、春から初夏にかけて白く小さな花を咲かせます。古くから薬効のあるハーブとされ、ハーブティーや入浴剤、アロマなどに使われ、以下のような様々な効能が期待できます。

- リラックス効果・不安解消効果：鎮静作用があり、ストレスを和らげてくれます。
- 消化促進効果：胃腸の調子を整え、消化を助けてくれます。
- 抗炎症効果：湿疹やニキビ、虫さされなどの皮膚トラブルに効果的です。
- 抗菌効果：風邪の初期症状の緩和に役立ちます。
- 美肌効果：抗酸化作用があり、肌荒れの改善が期待できます。
- 安眠効果：質の良い睡眠を促進する作用があります。



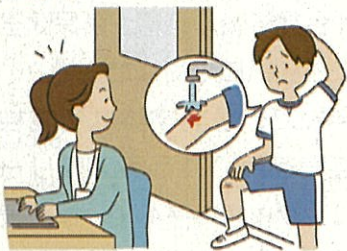
カモミールのように、みなさんの心と体の健康づくりのサポートをします！！

こんなとき、保健室で待っています！

保健室は、心と体を休める場所です。こんなときは、ぜひ保健室を利用してください。

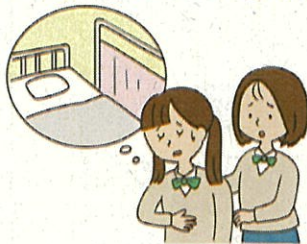
けがをしたとき

すり傷・切り傷などは流水で洗うなど、できるところまで自分で処置してから保健室へ。



体調が悪いとき

一時的に保健室のベッドで休養できます。少し休んでも体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退します。



悩みや困りごとがあるとき

友人関係や進路のことなど、「保健室とは直接関係ないかも…」ということでもOK。気軽に話してください。



体・心・性などについて知りたいとき

わかりやすい本や資料を紹介します。



長工保健室利用のルール

- 保健室を利用する際は、授業担当の先生や担任の先生に連絡してからくること。
- 入室するときは、あいさつをして学年・組・名前と来室理由を教えてください。
- 保健室での休養は、原則1時間です。よくならないときは、病院受診や早退となります。
- 早退する際は、担任の先生から「早退許可証」をもらいましょう。
- 早退後、家に着いたら「無事に着きました」と学校に連絡を入れてください。
- 保健室でできる処置は家庭でできる範囲のものです。継続する処置や内服薬の譲渡はできません。
- 保健室の備品等は勝手に触らないでください。
- 保健室では静かにしましょう。

健康診断がはじまります

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

眼科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常がないかをみます。

身体計測



身長と体重を測ります。どのくらい成長したかな？

その他



視力検査や聴力検査、尿検査などもあります。

4月の健康診断の日程

4月10日(金)午前中	胸部レントゲン撮影	1年生・職員
	心電図検査	1年生
4月14日(火)午後	内科検診(1日目)	全学年
4月15日(水)登校後	検尿(1次)	全学年
4月16日(木)登校後	検尿(予備日)	全学年
4月16日(木)午後	内科検診(2日目)	全学年
4月17日(金)終日	身体測定	全学年
4月23日(木)午前	歯科検診(1日目)	全学年
4月24日(金)午前	歯科検診(2日目)	全学年

みなさんの健康をサポートして下さる先生

内科	ひろせ内科	廣瀬清人先生
	虹が丘病院	富永雅博先生
歯科	にのみや歯科	二宮秀則先生
	むらかみ歯科	村上隆文先生
薬剤師	京泊薬局	岩下淳二先生

検診の時は元気にあいさつをしましょう！

…… 保護者の方へ ～災害共済給付制度について～ ……

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。給付対象となる「学校の管理下の範囲」は以下の通りです。

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定期間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他(学校外での授業、集合・解散場所と住居・寄宿舍との間の合理的な経路など)

負傷(ねんざ・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上(本人負担分1,500円以上)の場合に給付対象となります。なお、申請の際には、受診した医療機関による証明が必要です。

お子さんのけが・病気については、欠席・遅刻や医療機関への受診状況なども含め、なるべく早めに学校までお知らせください。



色覚検査について



色覚検査を希望する人は、「色覚検査申込書」を保健室にもらいに来てください。学校での色覚検診は色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査ですので、検査表が読めない、間違っ読むなど、異常が疑われた場合には眼科受診を勧奨します。



AEDの設置場所

いざというときはためらわずに使ってください

3棟1F保健室入口、第一体育館入口、セミナーハウス入口