



こんにちは。養護教諭の二瓶かほりです。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。希望にみちあふれた今の気持ちを忘れずに、いろいろなことに挑戦して有意義な高校生活を送ってくださいね。応援しています！！

2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新年度がスタートしました！さらに飛躍した1年になるように、健康第一でお過ごしください！！今年度もよろしくお祈いします。

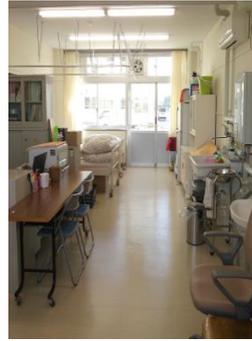
## 今後の保健行事予定

- 4月11日（水） 身体測定（本科生・専攻科生・2～3時間目）  
※2・3年生は、体育時の服装で行います。  
※1年生は、制服で体重測定の際は上着を脱ぎます。
- 4月12日（木） 歯科検診（本科生 9:00～）
- 4月16日（月） 胸部X線検査（SR1 10:00～）  
心電図・胸部X線検査（1年生 SR1の後～）
- 4月17日（火） 尿検査1次（一次乗船生徒）
- 4月19日（木） 尿検査1次（本科生・専攻科生）
- 5月 2日（水） 尿検査2次、1次追加
- 5月 9日（水） 内科検診（K1・S1・3学年 4校時～）
- 5月16日（水） 内科検診（C1・T1・2学年 4校時～）
- 5月16日（水） 尿検査2次、1次追加
- 7月 4日（水） 内科検診（K3 5校時）

# ★保健室の案内★

保健室は、北校舎1階の一番奥にあります。

けがの応急手当、具合が悪い時の休養、からだやこころについての相談を行っています。困ったことがあれば保健室へ足を運んでみてください。



## 保健室の利用の仕方

1. 来室する前に服装を整えてください。
2. 来室したら「科名、学年、名前」「状態（いつから、どこで、どこが、どんなふうなのか）」を教えてください。
3. 保健室は、通学中や学校内で起こったけがについて応急処置をするところです。手当ては初回のみとなります。
4. 時間のけじめをつけて利用します。基本的には休み時間に利用しましょう。やむをえず授業中に来室する場合は、授業担当の先生の許可をもらってから来室してください。
5. 付添いはいません。必要なときは保健委員が付添ってください。
6. 休養（ベット利用）は、観察を必要とする者に限られ1間程度、長時間の休養を要すると思われる場合は、保護者に連絡のうえ必要な処置をとります。
7. 保健室では内服薬を出さないことを原則とします。
8. 保健室は健康について勉強するところでもあります。身体測定や健康相談をする場合は、休み時間や放課後を活用しましょう。
9. 休養した生徒や応急処置で授業に遅れた生徒には「保健室利用カード」を退室時に渡します。教室に戻ったら授業担当の先生に提出してください。
10. 養護教諭が保健室にいない時には、保健室は閉まっています。具合の悪い場合は、担任の先生や体育の先生に申し出てください。

# 脊柱側弯症・運動器にかかる保健調査票の

## 提出をお願いします！！

2・3年生は3月末に配布されています。必要事項を記入の上、担任の先生に提出してください。

提出された保健調査票を元に学校医による内科検診を行います。異常がみられた場合は、専門機関を受診するようにお勧めします。

### 【運動器検診とは？】

四肢の骨や関節などの運動器の疾病・異常を見つけるための検査



## 脳貧血にご注意！

4月は、全校行事が多い時期です。式の途中でめまいや立ちくらみを起こしたり、倒れてしまった経験がある人もいます。そのほとんどは「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、脳に十分な血液が送られず、一時的な酸素不足で起こる症状です。長時間の立ち姿勢、急に起き上がる・立ち上がる動作の他、ストレスや生活リズムの乱れなども原因と言われています。

新年度は、環境が変わり、心身に負担がかかりがちです。行事の最中で立ちくらみを感じたら、無理をせず、その場でゆっくり座りましょう。

脳貧血は、ほとんどが一時的で、安静にしていれば回復します。

# 健康診断って何のためにするの??

## 1 尿検査

少しの量(10ml)の尿で何が分かるのだろうか?とと思っている人もいます。たった約10mlの尿ですが、蛋白・糖・潜血などを調べることによって次のような病気にかかっていないか調べることができます。

★腎臓の病気…尿に基準以上の蛋白や血液が混ざる時に疑われる病気

(蛋白は、運動直後や身体が疲れている時にも出ることがあります)

★糖尿病…基準以上の糖が混ざっていると疑われる病気

当日は、朝起きてすぐの尿をとります。いつもより早起きをして、忘れずに提出するようお願いします。

## 2 内科検診

聴診器を使って胸の音を聞いて、心臓や呼吸器の状態を調べます。また、視診により皮膚の状態や栄養状態、脊柱・胸郭、運動器の状態を調べます。気になるところがある人は、しっかりと診てもらいましょう。

## 3 歯科検診

むし歯を見つけるだけでなく、顎関節やかみあわせ、歯周疾患の有無など口腔内の状態全てをチェックします。大きな口を開けてみてもらいましょう。口を開けると、あごに痛みや大きな音がする場合は、歯科医の先生に伝えてください。

### 健康診断日の注意!!

- 体操着(身体測定、内科検診、心電図・胸部X線検査)、めがね・コンタクトレンズ(身体測定で必要な人)、歯ブラシ(歯科検診)を忘れずに持参する。
- 検診中の移動・待機は静かにお願いします。
- 欠席しない。