

ほけんだより



平成26年 4月9日
千葉県立若松高等学校
保健室



新入生のみなさん、ご入学 おめでとうございます。

2年生、3年生のみなさん、ご進級 おめでとうございます。

4月周りの環境も新しくなり、期待に胸はずむ新学期を迎えました。校庭の桜の花もほころび温かな日差しをうけています。

新しい生活、新しい友達を前に心機一転「がんばろう！」という気持ちの人も多いことでしょう。

けれど一方で、新しい環境になじむまでは、自分でも気づかないうちに緊張が続いていたり、疲れがたまっていたりするもの…。お休みの日には、ゆっくりと休養し、心と体をリフレッシュさせることも大切です。

来週から、健康診断が始まります。自分の体の状態を知り、自分の生活について見直す機会にして欲しいと思います。保健室では、皆さんが心身ともに健康で過ごせるようにお手伝いまた応援していきたいと思っています。

保健室の利用について

こんな時は保健室へ

- ・けがや体調が悪い時
- ・体や健康について知りたい時
- ・体や心について相談したい時



保健室は学年、クラスに関係なくいろいろな人が利用する場所です。

思いやりの心、マナーやルールを忘れないでください。

※保健室で内服薬を提供することはできません。必要な場合は各自で持参し管理してください。そのため、自分の薬をあげる行為も避けてください。

『保健室の利用にあたって』 ☆体調が悪い場合は、以下の手順で保健室を利用してください。

1 授業の先生または、担任に保健室に行くことを伝える。※必ず本人が伝える。友達には頼まない。

2 保健室に来たら、はっきりと症状を伝える。※「体調が悪いです」では、わかりません。

頭痛・腹痛・吐き気など、自分の症状をしっかり伝えてください。

3 教室に戻るときは、保健室で発行する「保健室利用連絡票」を授業の先生または、担任に渡す。

※保健室での休養は1時間が目安です。

👏👏👏 感染症 について 👏👏👏

「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」また、最近では「麻しん(はしか)」の流行と、ここ数年様々な感染症の流行が見られます。体調が悪い場合には、登校前に体温を測ったり、早めに病院を受診するなどの対応をお願いします。また、日頃から手洗い・うがいをこまめに行うなどの衛生管理に十分気をつけておきましょう!!

なお、感染症にり患して学校を欠席する場合は、病名、医師からの指示内容、現在の症状等を必ず連絡下さい。

また登校時には、「登校許可証明書」を提出してください。

※登校許可証明書は、保健室及び職員室にあります。また、若松高校ホームページに書式がありますのでダウンロードしてご利用になれます。

●●●●日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度●●●●

本校は、生徒全員が日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しており、学校管理下(授業中、部活動中、休憩時間中、登下校中)で災害(負傷、疾病、障害又は死亡)が発生した場合に、その治療費や見舞金の給付が行われます。

・給付条件 → 医療費(医療保険でいう10割分)が5,000円以上の時((健康保健証を使って本人負担が1500円以上))

・請求手順 → 担任又は部活動顧問に申し出て、本人が保健室にて申請手続きについて①説明を受ける。②必要な書類を受け取る。③請求手続きに必要な書類を毎月15日まで保健室に提出する。④請求手続き申請後、審査が通れば給付金が保護者の指定口座に振込まれます。

*ケガなく学校生活を送れることが一番ですが、万一ケガをしてしまった場合は 早めに申し出てください。

また、最初にケガした月だけ請求して、あとの月は請求していなかったということもあり得るので注意してください。



平成26年度 定期健康診断日程

健康診断がはじまります！

月日(曜日)	検 査 項 目	月日(曜日)	検 査 項 目
4月14日(月)	内科検診1年生	5月1日(木)	内科検診3年生 尿検査(一次)
4月15日(火)	内科検診1年生	5月13日(火)	尿検査(二次)
4月16日(水)	眼科検診 希望者	5月15日(木)	内科検診3年生
4月17日(木)	胸部X線間接撮影・心電図検査1年生	5月30日(金)	尿検査(最終日)
4月21日(月)	内科検診2年生 尿検査(全校)		
4月22日(火)	内科検診2年生 尿検査(全校)		
4月23日(水)	歯科検診		
4月24日(木)	歯科検診		
4月28日(月)	身体計測(全校)		

※各検診・検査の実施については、事前に配布いたします。検診・検査等が計画通りスムーズに進行するよう協力をお願いいたします。なお、欠席したために検診・検査等が「未受診」になってしまわないように体調を整えておくことも大切です。

♥健康診断が終わったら♥

健康診断で異常が見つかった場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

また、異常がなかった場合は「何もなくよかった～、終わり！」ではありません。



健康診断は病気・異常の早期発見のためだけでなく、早期治療に役立ちます。そして、自分の体に関心を持ち健康を守ろうと考えるきっかけにもなります。

体や生活について振り返るためのこのチャンスから一人一人健康管理に役立ててください。



・笑顔で新学期・

- ・笑いは、こころとからだのサプリ
- ・新しい出会いが待っている“若松高校”
- ・顔を見て鏡を見て今日の元気度をチェック
- ・学校生活を“健康”に
- ・できること、やりたいことを見つけよう
- ・期間限定、10代の自分の時間を“大切に”