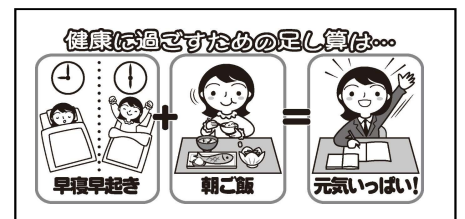




保健だより

H31.4 愛媛県立三瓶高等学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新生活がスタートし、皆さんは新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていることと思います。生活や環境の変化等によって疲れがたまると、思わぬけがや体調不良や病気につながってしまうこともあります。それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させることです。栄養バランスのとれた食事を3食摂り、睡眠は普段より少し多めにとることが疲労をためないコツです。無理なく健康に過ごせるよう、自分なりのライフスタイルを確立していきましょう。



健康診断で自分の体を知ろう!!

4月から6月30日までに行われる健康診断は、皆さんの疾病や異常の有無、成長の様子をチェックする大切な行事です。健康で充実した学校生活を送るためにも、自分の体を知り、必要に応じて体のメンテナンスを行うようにしましょう。

<保健行事等>

月	日	曜日	保健行事	該当者	連絡事項
4	10	水	尿検査①9:55までに提出	全校	<ul style="list-style-type: none"> ・女子生理中の生徒は検査不可。予備日に提出。 ・申込書は4/10までに提出。 ・体操服の準備。
	11	木	尿検査②9:55までに提出 貧血検査9:00～ 心電図検査9:00～	希望者 1年	
	15	火	身体計測・スポーツテスト5・6限	全校	・体操服持参。注1) 眼鏡・コンタクトレンズ使用者は眼鏡持参。
	18	木	内科検診5・6限	全校	・体操服の準備。
4	23	火	尿検査予備日①9:55まで	未提出者	<ul style="list-style-type: none"> ・各自が登校後、すぐに保健室前の机の上に提出し、名票に○印を付ける。 ・体操服準備。
	24	水	尿検査予備日②9:55まで 結核検診13:30～	// 1年	
6	5	火	歯科検診9:00～	全校	・当日の朝は特にていねいに歯みがきしておく。

注1) 眼鏡・コンタクトレンズ使用者で、裸眼視力が両眼D以外の方は、裸眼視力の測定が必要です。両眼D以外の方でコンタクトレンズ使用者は、身体計測の視力検査時には、先に裸眼視力を測定しますので、当日は眼鏡で登校しましょう。

<学校医の先生を紹介します>

内科	玉井 研一 先生	三瓶病院
歯科	松本 隆一郎 先生	松本歯科
薬剤師	清水 えりこ 先生	オレンジ薬局

今年度、皆さんの健康管理や環境検査に携わっていただく先生方です。検診の際は、気持ちのよい挨拶を心掛けましょう。



<保健室の利用について>

保健室は、皆さんと一緒に体や心の健康について考えていく“健康の総合センター”です。ルールやマナーを守って利用し、体と心の健康の維持増進に役立ててください。

1 けがや病気の応急手当

病院や薬局ではありませんので、治療をすることや内服薬は出せません。授業中や次の授業に出席できないような場合は、教科担任又はクラス担任に連絡して来室してください。

2 健康に関する情報センター

資料や書籍、検査器具等もありますので活用してください。

3 健康相談

体や心の問題はもちろん、悩みごと等があれば、休み時間や放課後に気軽に相談に来てください。

<保健室の紹介>

皆さんがより健康で安全な学校生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。

ともに笑顔でよい日を積み重ねて行きましょう。

養護教諭

大高 志乃



<スクールライフアドバイザーの紹介>

毎週水曜日の10時から17時まで、特別教棟4階の教育相談室で教育相談をしています。気軽に声をかけてください。

スクールライフアドバイザー

高月 ひとみ

学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など