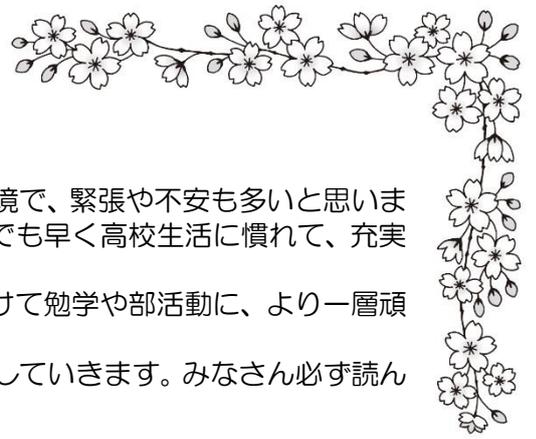


ほけんだより -4月号-

唐津西高校保健室 2019



新入生の皆さん、唐津西高校へようこそ！中学校とは全く異なる環境で、緊張や不安も多いと思いますが、最初はみんなそうです。自分なりの生活リズムを確立し、一日でも早く高校生活に慣れて、充実した生活を送れるように応援しています☺

2・3年生のみなさんは、新年度気持ちを新たに、進学・就職に向けて勉学や部活動に、より一層頑張らしましょう！

これから、ほけんだよりには心身の健康に関する大切な情報を掲載していきます。みなさん必ず読んで、おうちの人にも見せてくださいね！！

健康診断が始まります！

●4・5・6月 健康診断日程

4/16(火)	歯科①	2年+3年2クラス
23(火)	歯科②	1年+3年2クラス
25(木)	内科①	1年生3クラス
	尿検査(1次)	全員
26(金)	内科②	1年1クラス+3年1クラス
	尿検査(予備日)	未提出者
5/7(火)	発育測定	全員
8(水)	眼科	全員
9(木)	尿検査(2次)	1次有所見者
10(金)	尿検査(予備日)	未提出者
21(火)	歯科③	3年生1クラス
22(水)	心臓	1年生
23(木)	内科③	2年1クラス+3年2クラス
24(金)	内科④	3年生2クラス
28(火)	耳鼻科①	1年生
29(水)	耳鼻科②	2・3年該当者
30(木)	内科⑤	2年生3クラス

※1年生対象の結核検診(胸部レントゲン検診)につきましては日程調整中です。

●健康診断の目的

① **自分の身体を知る** -----
自分の身体がどれくらい成長しているのか、また、どのような健康状態なのかが分かります。

② **病気の早期発見** -----
詳しい検査が必要な病気はないかどうかを調べます。早く見つけることができれば、早い治療につながり、病気の悪化を防げます。

③ **健康を意識する** -----
健診を受けることで、普段の自分の身体について振り返るきっかけになります。自分の身体に関心を持ち、考えることが、健康維持につながります。



●健康診断の時の注意事項！！

静かにする

健診時にうるさいと、正確な結果が得られないだけでなく、記録も出来ません。移動や休み時間で廊下を歩く時にも、静かにしましょう。

返事と挨拶をする

学校医の先生方はお忙しい中、何十人～何百人もの健診をしてくださいます。気持ちの良い、返事や挨拶をしましょう。

先生の話をよく聞く、実施要項を確認する

健診の前日には、担任の先生から健診についての説明があります。「歯を磨いて来る」「体操服を持って来る」等の事項もあります。実施要項を教室に掲示するので自分で確認しておきましょう。

保健室からのお願い

- ①新年度、緊張もあり、体調を崩す人もいますが、**友人間での薬のやり取りは、絶対にしないでください。**アレルギー反応を起こし、重大な事態を招く恐れがあります。必要な場合は身体に合った薬を持っておきましょう。
- ②新年度は提出物等が多いですが、**期限をしっかりと守って提出してください。**

『心身の健康』が大切！！ ～健康の基本は「生活習慣」から～

- ① 1日3回の食事リズムから、健やかな生活リズムを作る。
- ② 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えて食べる。
- ③ 砂糖・食塩・脂肪は控える。
- ④ 急激なダイエット、食べ過ぎや食事抜きに注意する。
- ⑤ できるだけ12時前には就寝し、日中眠気を感じない程度の睡眠時間を確保する。
- ⑥ 有酸素運動（スイミング・ジョギング・ウォーキング・踏み台昇降等）を取り入れる。
- ⑦ 入浴は、ゆっくりと浴槽に入り、心も体もリフレッシュする。
- ⑧ 1日30分、自分のための時間を見付ける。



※「高校生だから・・・」、「まだ若いから・・・」と油断をしていませんか？

10～20代で生活習慣病に罹る人も増えています。高校生のうちに、規則正しい生活習慣をしっかりと身に付けましょう！！

4月19日(金)には 開校記念登山(鏡山登山) があります！！

- ・ 前日には十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・ 当日の朝はしっかり朝食を食べ、必ず「水筒」と「帽子」を持参しましょう。
- ・ 履きなれた運動靴を準備しましょう。(履き慣れたものでないと靴擦れしてしまいます)
- ・ 絆創膏やティッシュ等も忘れずにリュックの中に入れておきましょう。



※当日、少しでも体調が悪いと登山ができません。日頃から生活習慣を整えて、万全の健康状態で楽しく登山をしましょう！！

日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校では、休み時間や体育、部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校の管理下で「けが」などをし、医療機関で治療を受けた際に、保護者に対して給付金(災害共済給付)を支払う制度です。

対象となるのは、『その原因である事由が学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の額が5,000円以上のもの』です。初診から治癒までの間の医療費総額(医療保険でいう10割分)が5,000円以上の場合をいいます。

学校の管理下とは？

授業中、大掃除、修学旅行、休み時間、部活動(練習試合等も含む)、登下校、体育祭、クラスマッチなど

給付を受けるための手続き

- ①保健室に書類を取りに来てください(詳しい説明をします)。
 - ②医療機関や自宅で記入する。
 - ③書類が揃ったら、保健室に提出する。
- ※提出後、給付金の振込までに2～3ヶ月かかります。



※医療機関によっては、ケガが治癒してから書類の記入をされることもあります。各医療機関の受付へ確認してください。

学校の管理下でケガをして、医療機関を受診した場合は保健室に教えてください。申請の説明と手続きを行います。また、2・3年生で書類をもらっていて、保健室へ提出していない人は早めに提出しましょう！書類の枚数が足りない時や無くした場合も保健室に取りに来てくださいね。

●保健室の紹介● 養護教諭 椿 彩佳 つばき あやか 養護助教諭 徳永 千明 とくなが ちあき (唐津工業高等学校 兼務)

皆さんが元気に学校生活をおくれるように、いろいろなお願いをしたいと思います！1年間よろしくお祈りします😊