

ほけんだより

- 4月号 -

唐津西高校保健室 2020

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、気持ちを新たに、進学・就職に向けて勉学や部活動に、より一層頑張りましょう！

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！！Classi や学校 HP で配信します！

健康診断が始まります！

● 健康診断日程 ●

4/14(火)	眼科①	3年生
16(木)	尿検査(1次)	全員
17(金)	内科①	1-1・1-2
	尿検査(予備日)	未提出者
22(水)	眼科②	2年生
23(木)	内科②	1-3・1-4・3-2
5/1(金)	発育測定	全員
7(木)	尿検査(2次)	1次有所見者
8(金)	尿検査(予備日)	未提出者

● 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。

**※今年度の検診はコロナウイルスの対策をしながら行います。
監督の先生の指示を必ず守ってください。**

保健室からのお願い

- ① 新年度、緊張もあり、体調を崩す人もいると思いますが、**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！期限をしっかりと守って提出してください。

コロナウイルス感染症の感染症対策を確認！！

1. 基本的な感染症対策の徹底

手洗いや咳エチケットなどの基本的なところを確実にやる。
人の多いところや密集している場所、密閉されている空間は要注意（行かない）。
こまめな換気を心がけて、空調や衣服による温度調節、室温や湿度の管理をする。
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。



2. 唐津西高校での対策！ みんなで協力していきましょう！！

毎朝の検温！起床後、必ず自宅で検温し、体調が万全な状態で登校しましょう！無理はしないように。
換気の徹底！廊下、教室の窓を開けて密閉された空間とないようにしましょう！
手指アルコール液を廊下等に設置しているので、**こまめに消毒**しましょう！
各水道に石鹸を設置しているので、**正しい手の洗い方で手洗い**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』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。

分からないことがあれば、保健室に相談に来てください！

※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いて、書類を取りに来ていない人は取りに来てください。

また、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な。

2・3年生で書類を提出していない人がたくさんいます！申請をしなくても大丈夫な人は良いですが、忘れていませんか？迷っている人も相談してください！



●保健室の紹介●

保健主事

養護教諭

養護助教諭

あんどう あきこ
安藤 明子（音楽）

つばき あやか
椿 彩佳

とくなが ちあき
徳永 千明（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、今年もいろいろなお願いをしたいと思います！快く協力してくださいね♪

1年間よろしくお祈いします☺