

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年4月6日

<新年度スタート> 自分自身を整えて!

コロナ禍の生活の中では、様々なことを体験したことでしょう。マスク生活、巣ごもり生活、感染対策のための3密を避けた生活、オンライン授業、丁寧な手洗いは必要なことだけれど、手指消毒等毒等の衛生行動の強化等々。学ぶこともたくさんありましたが、心窮屈な面も感じたことと思います。

これからは、基本的な生活習慣を大切に、食事（栄養）や十分な睡眠、適度な運動を行い、自分自身を整えていきましょう。また、落ち着いた時間を大切に、心をリフレッシュ（ホッとすること、楽しくなること、気分転換になること）することで、悩みも不調も吹き飛ばしていきたいですね。自分の夢に向かって、ステップアップしていきましょう。



体調管理をしっかりして、欠席をしないで必ず受けましょう。

健康診断日程の予定

月 日 (曜日)	項 目	時 間	対 象 者
4月10日 (月)	心 臓 検 診	18:30~	1 年・該当者
4月12日 (水)	身 体 測 定	保健オリエンテーション終了後	全 生 徒
4月13日 (木)	尿 検 査 (1次)	登校後すぐに	全 生 徒
4月14日 (金)	耳鼻咽喉科検診	19:00~	1 年・該当者
4月17日 (月)	眼 科 検 診	19:00~	全 生 徒
4月18日 (火)	歯 科 検 診	18:30~	全 生 徒
4月中旬~下旬	結核検診 (胸部X線間接撮影)	17:30~	1 年・該当者
4月20日 (木)	内科・運動器検診	18:00~	全 生 徒
4月27日 (木)	尿 検 査 (2次)	登校後すぐに	該 当 者

☆ 健康診断をはじめ、皆さんの健康管理をしてくださる学校医の先生方です。



- 学校医 内 科 : 永江欣司先生 (永江内科 佐賀市開成)
- 学校歯科医 : 駒井英基先生 (駒井歯科 佐賀市多布施)
- 学校薬剤師 : 山崎八郎先生 (佐賀市鍋島町)
- 学校眼科医 : 嶋田英一先生 (しまだ眼科 嘉瀬町扇町)
- 学校耳鼻科医 : 小林信介先生 (小林耳鼻咽喉科 中の小路)

♡♡ 教育相談室のご案内 ♡♡

スクールカウンセラーによる相談を行っています。心の悩みだけでなく、困った時、なんとなく元気がでない時、勉強や進路のことなど、気軽にカウンセラーの先生に相談してみてください。

相談日時は、後日お知らせします。

相談してみようかなと思ったときは、保健室へ連絡をくださいね。

【カウンセラー紹介】 今年度は 池田 知子先生（公認心理師 臨床心理士）に変わりました。



<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいどうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きょうの、 NG かえて~</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

☆当日のケガや体調不良の手当てをします。

まず、定時制職員室に症状を知らせてください。(養護教諭、他職員在室)

自宅でのケガや、以前からのケガはできるだけ自宅で手当てをして登校しましょう。

職員室や保健室で手当てを受けたら、帰宅後に保護者の方にどんな体調だったのか、どんなケガだったのか説明しましょう。

☆保健室での休養は、原則 1 時間です。

休養後、教室復帰か早退になります。

◆◆◆◆◆◆◆◆ 保護者の方へ ◆◆◆◆◆◆◆◆

日本スポーツ振興センターによる災害給付について

学校の管理下(授業中、登下校中、部活動中など)でケガをし、医療機関にかかった場合(自動車との交通事故は除く)医療費の給付を受けることができます。給付金申請の手続きは、保健室が担当します。医療機関に受診した場合は、担任の先生に連絡してください。

