

ほけんだより4月号

令和3年4月8日

八潮高校

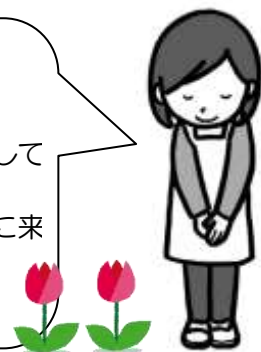
保健室

新入生、新2・3年生のみなさん、入学・進級おめでとうございます。いよいよ新学期がスタート！！というところですが、まだまだ新型コロナウイルス感染症が流行しています。不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。八潮高校では、マスクの徹底や手洗い、消毒などのなどの基本的な感染症予防を指導しています。規則正しい生活習慣を心がけ、元気に新学期をスタートさせましょう。

養護教諭の ^{しばさき}柴崎 ^{あすか}明日香 です。

八潮高校のみなさんが、毎日元気に生活ができるように身体と心の健康を、しっかりサポートしていきたいと思っています。みなさんが毎日を笑顔で、そして健康に過ごすことが出来るよう保健室から応援しています。

救急処置や相談はもちろん、今日の出来事や楽しかったことなども、ぜひ話に来てください。皆さんの元気な姿を見られることを楽しみにしています♪
よろしく願いいたします！！



☆保健室の利用について☆

◇場所：管理棟1階、電算室の隣にあります。

◇保健室を利用したいときは必ず「保健室利用届」を提出してください。

職員室前のホワイトボードのところにあります。担任（副担）の先生または学年の先生にサインをもらってきてください。

保健室利用届		保健室利用連絡票	
年 級 番 氏 名		体温	℃
日 月 ()	科 室	在室時間	() ~ () (時間日)
来室の理由	・頭痛 嘔吐 気分が悪い ・吐き気・嘔吐 腹痛 嘔吐 ・たむけ 熱を測りたい ・相談したい (休み希望) ・その他 ()	処置	1. 保健室で休養しました。 2. 保健室で処置しました。 3. 教室で様子を見てください。 4. 本人は早退を希望しています。 5. 早退を勧めました。
上記生徒に保健室の利用を許可しました。 担任・副担・学年・姓		備考	
氏名又は押印			

◇保健室でできること◇

- ・怪我した時の救急処置
- ・体調がすぐれないので、少し休みたい
- ・健康や人間関係などの悩みや心配事を聞いてほしい
- ・体や健康について学びたい

◇保健室のルール◇

- ・保健室での休養は、原則1時間まで！
- ・飲み薬（頭痛薬や生理痛薬など）は、渡せません！
※よく頭痛が起こる人や生理痛が重い人などは、学校に常備薬として持ってきてきましょう。
- ・手当は応急処置のみです。継続的な処置はできません。
- ・健康相談は、原則としてお昼休みか放課後に！
お昼休みや放課後のほうがゆっくり話せます。
- ・頻繁に氷をもらいに来る人は、各自氷のうを用意してくること！
- ・怪我の救急処置は、RICE処置（安静にする・冷やす・固定・拳上）を行います！
※湿布は原則使いません。



マナーを守って、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう！



始まるよ！



4～6月にかけて、健康診断を実施します。

健康診断では、体の成長や病気の有無を調べます。健康診断を受けることで、自分の体の状態を知ることができたり、病気の早期発見・早期治療に役立ったり、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。健康診断を受けて、気になる疾患があった場合や未受診の場合は、ご家庭にお知らせしますので、医療機関への受診をお願いいたします。虫歯など気になる生徒は歯科検診の前に、歯科医へ受診しておくことをお勧めします。

月	日	曜日	検査項目	対象	時間	会場
4	21	水	心電図	1年生	13:30～	会議室・保健室・応接室
	22	木	心電図（予備日）	未受診者	13:30～	保健室
	30	金	身体測定	全学年	※新体力テストと同時進行予定	
5	7	金	X線撮影	1学年	13:30～	1階渡り廊下
	24	月	内科検診	4クラス	13:30～	保健室・応接室
	25	火	内科検診	4クラス	13:30～	保健室・応接室
	26	水	尿検査一次	全学年	朝	保健室
			歯科検診	全学年	13:30～	会議室
	27	木	尿検査一次（予備）	全学年	朝	保健室
			内科検診	4クラス	13:30～	保健室・応接室
28	金	内科検診	3クラス 未受診者	13:30～	保健室・応接室	
6	9	水	尿検査二次	該当者	朝	保健室
	15	火	耳鼻科検診	該当者	9:00～	保健室
	23	水	眼科検診	該当者	13:30～	保健室

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

