

保健だより



沼津商業高校 保健室

新学期が始まりました。気持ち新たに、毎日有意義に過ごしてほしいと思います。そのためにも、小さなことから目標を立て、その達成に向けて行動してみましょう。流される毎日ではなく、自分で動いてほしいと思います。



健康診断が始まります



4月から6月にかけて健康診断があります。自分の身体、現在の体調について知るために、必要な機会です。何となく受けるのではなく、各健診の意義を考えながら受けてください。

健診内容	実施月日	時間	対象	検査者	準備・注意事項
心電図・貧血検査	4月14日(木)	9:00~	1年生	予防医学協会	体操着、ジャージ
結核健診	4月26日(火)	13:30~	1年生	結核予防会	体操着、ジャージ
内科健診	5月11日(水)	8:50~	全学年	内科校医 雨宮先生	脈診程度。聴診希望の場合は事前に相談を
尿検査	①4月22日(金) ②5月13日(金)	登校後すぐ	①全学年 ②一部生徒	予防医学協会	忘れた人は学校で採ることになります…
眼科検診	5月30日(月)	14:00~	1年生より 抽出生徒	眼科校医 平川先生	事前実施の問診票より対象者抽出します
歯科検診	①6月1日(水) ②6月15日(水)	13:25~ 13:25~	全学年	歯科校医 栗田先生	持ち物：歯ブラシ 昼食後に歯を磨くこと
耳鼻科検診	6月22日(水)	13:25~	1年生	耳鼻科校医 永倉先生	前日念入りに耳掃除をしましょう

毎朝の検温・健康観察について

新型コロナウイルス感染症の感染者は、未だに県内でも連日確認されている状況です。今後も予防対策の徹底が必要不可欠です。そのため、今年度も毎朝家で検温し、健康状態を確認してから登校することを続けてください。保健室より「健康観察記録用紙」を毎月配布します。毎朝、その日の体温と健康状態を記入し、登校後、担任の先生に提出してください。また、朝の時点で37.5℃以上の発熱、風邪症状や強い倦怠感がある場合は、無理に登校せず、迷った時は、まず学校に電話連絡をし、学校からの指示を仰ぐようご協力をお願いします。

沼商版 保健室の利用マニュアル

まず、みなさんには“高校生らしい保健室の使い方”をしてほしいと思います。
今まで保健室といえば「ケガをした時や困った時にとりあえず行ってみる場所」だった人、多いのではないのでしょうか。例えば、体育で転んで足から出血した時、そのままの状態できず保健室に駆け込む…それは、中学校までで卒業！これからは、水道で傷口をよく洗い、自分のハンカチやティッシュで傷口からの出血をおさえながら保健室に行くようにしましょう。そうしたら、保健室では取り切れなかった汚れを落とし、必要に応じてガーゼで保護するなど、応急手当をします。高校生は社会人の一歩手前の時期…そのことを頭に置いて、上手に保健室を活用してください。

保健室利用時のルール

- ・保健室に行く時は、できる限り担任または授業担当の先生に伝えてからきてください。
- ・保健室には、ノックをしてから入り、HRNO・名前と、以下のことを話してください。

- ① 自分の体調…**頭が痛い・お腹が痛い・気持ちが悪い・けがをしたので**
- ② どうしたいか…**熱を測りたい・横になって休みたい・氷がほしい** です。



自分の体調をきちんと伝えることも自己管理の一つです！

みなさんに 知っておいてほしいこと…

※保健室では、痛み止めなどの内服薬は出せません。
副作用やアレルギー反応が起こる可能性があるためです。

※風邪予防や花粉症対策としてのマスクは配布していません。
必要な人は家から持参してください。保健室のマスクは「登校後に予期せず必要になった場合」のみ渡すことがあります。

※保健室には体操着の予備等衣料品は置いていません。
特に新入生のみなさん「中学生の時はあったのに…」と戸惑うかもしれませんが、高校生は社会人になる一歩手前の時期です。必要と予想されるものは自分で準備しておくようにしましょう。

ここまで注意事項ばかり書いてしまいましたが…

体調が良くないときだけでなく、心が落ち込んでしまったときやちょっと話を聞いてほしいときなども、保健室を利用してほしいと思います。みなさんが健康で前向きに学校生活を送ることができるよう、少しでも力になれば幸いです。

