

# ほけんだより 4月

新年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しいクラス，新しい友達，新しい先生，春はたくさんの出会いの季節です。新しい環境は楽しさと同時に，不安や緊張も多いと思います。1年生のみなさんは，何もかもが新しく不安だと思いがすが、『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってください。2，3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。環境が変わると緊張や気疲れで，疲れが出やすくなります。疲れた時は，ゆっくり休みリラックスできる時間を作りましょう。

## 健康診断のお知らせ

4月10日(金)	3年内科・眼科検診→2学期に延期
14日(火)	尿検査一次(全学年)
15日(水)	尿検査一次(全学年) 1年内科検診→2学期に延期
17日(金)	2年内科検診→2学期に延期
21日(火)	1年胸部検診
24日(金)	1年心臓検診
28日(火)	歯科検診→2学期に延期
30日(木)	尿検査二次(対象者)
5月1日(金)	尿検査二次(対象者) 歯科検診→2学期に延期

※ 内科検診・胸部検診・心臓検診では、**体育服が必要です。忘れないようにしましょう！**

## 《 健康診断の注意事項 》

- 1 実施日や服装，検査の受け方など，事前にプリントを配布します。各自，確認しておいてください。
- 2 尿検査の提出日・提出時間は検査センターが回収するために決まっています。必ず守りましょう。
- 3 待機中は無言で待ち，先生の指示をよく聞きましょう。
- 4 医師の先生方への挨拶はしっかりしましょう。

※ 学校での健康診断は，学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて，健康状態を把握することを目的とします。あくまで病気の可能性を見つけるものです。受診のお勧めをもらったら早めに専門医を受診しましょう。

## 健康診断でお世話になる先生方の紹介

### ＜内科医＞

塩屋 満 先生 (米盛病院)  
山元 滋樹 先生 (西田そよ風クリニック)  
飯田 清高 先生 (いいだクリニック)  
久米田 秀徳 先生 (久米田循環器内科)  
兒玉 国洋 先生 (米盛病院)  
尾辻 達人 先生 (まろにえ介護  
老人保健施設)

### ＜眼科医＞

藤原 直樹 先生 (ふじわら眼科)  
北 葉月 先生 (きた眼科)

### ＜歯科医＞

金村 敏生 先生 (かなむら歯科)  
大園 真也 先生 (おおその歯科)  
鹿児島大学病院歯科医師4名



## 健康診断 なぜするの？

- 1 **どれくらい成長した？**  
去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。
- 2 **病気の疑いは？**  
学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。
- 3 **自分の体は？**  
今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。

先生からのお願いです

# 保健室利用 マニュアル

## あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します



失礼しました

## 来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



## ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



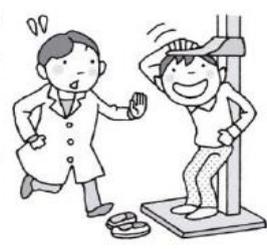
## 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



## 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



## 新年度、心身ともに健康に過ごすためには基本的な生活習慣が大切です！

- ① 十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動をしよう。
- ② 手洗い・うがい・生活リズムを整え体の免疫を高めよう。
- ③ 上手にストレス発散して、リラックスできる時間を作ろう。
- ④ 早寝早起き朝ごはんを身につけよう。健康を作る生活リズムの基本です！
- ⑤ 新型コロナウイルス対策として「密閉」、「密集」、「密接」を避けよう。

## 学校生活の中でケガをしたら…

学校管理下（授業中・部活動中・休憩時間・登下校中等）においてケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされた時は、担任、部活顧問、または保健室にお問い合わせください。

※ 総医療費が5000円（自己負担額3割の場合、窓口支払いが1500円）以上が対象です。

※ 手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。