



ほけんだより 4月

平成 31 年度
石岡第二高等学校
保健室

新しい学年がスタートしました。新学期を迎えて、楽しみや不安など様々な感情があるのではないのでしょうか。新しい環境に慣れるまで、いつも以上に疲れが溜まることも多いかと思います。リラックスする時間を作り、新しい環境に徐々に慣れていきましょう。保健室では、みなさんの体も心も健康に生活できるようサポートしていきます。よろしくお願いします。



なぜ健康診断をするの？なぜ大切？

★健康診断は法律で定められた学校行事です！

「学校保健安全法」という法律では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない。』（第 13 条）とされています。健康診断は、その実施について法律で義務として明記されている、重要な学校行事なのです。

★大切な理由…健康診断の主な目的とは？

- * 身体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- * 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- * 自分の身体を知り、関心を持つきっかけになる
- * 健康になるための課題（健康目標）に取り組む



健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつです。学校での勉強や運動はもちろん、趣味や遊びも、体や心が元気であればこそできるのです。また、学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックすると共に、「将来」に渡って健康に過ごせるよう、その方法やポイントを学び、今後にかすための場でもあるのです。

健康診断は準備も大事！

☆前日は…

- ・ 忘れものがないかチェック！（ジャージは持った？）
- ・ お風呂に入って体を清潔に！
- ・ 耳掃除をしておく
- ・ 手と足の爪を切っておく
- ・ 早めに寝てゆっくり休む



☆当日は…

- ・ 清潔な衣服・肌着を着てくる
- ・ 順番が着たら **速やかに静かに移動する**
- ・ きちんと整列して、**静かに待つ**
- ・ 検診を妨げない髪型にとめる・結ぶ
- ・ **検診が終わったら速やかに教室に戻る**



* 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 *

府中クリニック	小林 雅人 先生
松葉産婦人科医院	佐々木 裕美 先生
杉並クリニック	小貴 道子 先生
親見歯科医院	親見 昭人 先生
太陽堂薬局	杉村 好美 先生

* 4～5月の保健予定 *

4月 17日 (水)	内科検診	1年生、3年生
4月 24日 (水)	内科検診	2年生、未検者
5月 16日 (木)	尿検査①	全生徒
5月 22日 (水)	心臓検診	1年生のみ
5月 28日 (火)	尿検査②	未提出者、再検査者

保健室利用のルールを確認！

1. 保健室を利用する時は、担任（学年・教科）の先生から**保健室利用カード**もらい持参する。体育の授業時には、ジャージに着替えて授業場所へ行き、同様の手続きを行う。
※短時間で処置の済むものや緊急を要する場合は除く。
2. 休養時間は**1日1時間**を原則とする。回復しない場合には早退になります。
- ③. 保健室内での**飲食は厳禁**とする。
- ④. 休養中は**携帯電話・スマートフォンを使用しない**。（早退の連絡等は可）
5. 保健室はできるだけ**休み時間に利用**する。保健室での**授業中の休養は欠課**となります。
6. **内服薬はありません**。友達同士の薬の譲り渡しもやめましょう。
7. 休養している人もいますので、**静かに**しましょう。
8. 保健室では**応急処置のみ**で、継続的な処置は行っていません。
9. 保健室では、**体操服や靴下の貸し出しは行っていません**。

みんなでルールを守りましょう！

毎日続けよう！朝の健康チェック！

- 昨日の夜はよく眠れましたか？
- 頭やお腹など痛いところはないですか？
- 身体がだるい、重いと感じていませんか？
- 悩みや心配事はありますか？
- 咳、のどの痛みはないですか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？

毎日チェックが全部つくとい
いですね！チェックがつけ
られなかった人は、生活リズム
や、ゲームやスマホの使い方
を見直してみよう！



保護者の方へ 災害共済給付金について

災害共済給付制度とは、「学校の管理下」でケガをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

～学校の管理下とは？～

- ① 学校が編成した教育課程に基づく授業を受けている場合
- ② 学校の教育計画に基づく課外指導を受けている場合
- ③ 休憩時間中、その他校長の指示・承認に基づき学校にある場合
- ④ 通常の経路及び方法により通学する場合
- ⑤ 寄宿舎にある場合



～給付対象の範囲～

- 負傷（捻挫、骨折等）
- 疾病（熱中症等）
- 障害（後遺症が残った場合）
- 死亡

※より詳しい内容、ご不明な点は保健室までお問い合わせください。

▲注意事項▼

- ・医療保険各法に基づく療養に要する費用の額が1つの災害につき500点（5,000円）以上のもの。
（申請には受診した医療機関での証明が必要です。）
- ・同一の災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ・災害共済給付を受けられる権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わない時は、時効によって消滅します。