

# 保健だより4月

青森北高校保健室

2023.4.7 №1

入学、進級おめでとうございます。新学期は、慣れない環境や緊張で、体の疲れがとれないことがあります。十分な休息を心がけましょう。いのちと健康が何よりも一番大切です。自分の体を大切にしながら充実した生活を送りましょう。



## 健康診断がはじまります



健診項目	日時	対象	場所	準備など
身体測定 視力検査 聴力検査(1・3年)	4月10日 (10:50~)	全学年	各階ホール 会議室 視聴覚室	<ul style="list-style-type: none"><li>制服のまま測定します。(1年スポ科は中学校のジャージを持参)</li><li>メガネを使用している人は忘れずに持参してください。</li><li>自習の時間があるので準備してください。</li></ul>
尿検査 女子で月経中の生徒以外は1回目に提出すること	4月12日	全学年	教室で回収	検査の前日は、ビタミンCやジュースを飲みすぎないでください。 1回目は教室で回収します。女子で月経の生徒以外は必ず提出してください。2・3回目は再検査用の日程です。各自保健室前に提出します。
	4月26日	対象者	各自保健室	
	5月10日	対象者	前に提出	
心電図検査 9:00~	4月13日	1年	会議室	<p>登校したらすぐにジャージに着替えておくこと。 女子はあらかじめストッキングも脱いでおくこと。</p> <p>マスク必要</p>
胸部X線間接撮影 13:30~	4月13日	1年	検診車	<p>無地</p> <p>Tシャツ(無地のもの)・ジャージを準備してください。肩にかかる髪は結ってくること。</p> <p>マスク必要</p>
耳鼻科検診 (藤田 猛志先生) 12:30~	4月18日	1年	会議室	<p>事前に耳鼻科検診アンケートを実施します。 髪の長い女子は、耳を出して髪を結ってくること。</p>
歯科検診 (市川 真弓先生他3名) 9:00~	4月20日	全学年	応接室 会議室	<p>朝きちんと歯磨きをしてきてください。</p> <p>マスク必要</p>
眼科検診 (宮川靖博先生) 13:45~	4月20日	1年	会議室	<p>前髪が目にかからないようにピンで止めること。コンタクト使用者はそのまま検診します。</p>
内科検診 (横野 良樹先生) 13:00~	5月9日	3年 2年345組	応接室 会議室	<p>ジャージに着替えます。ジャージの中にTシャツを着用してください。</p>
	5月23日	1年 2年12組		

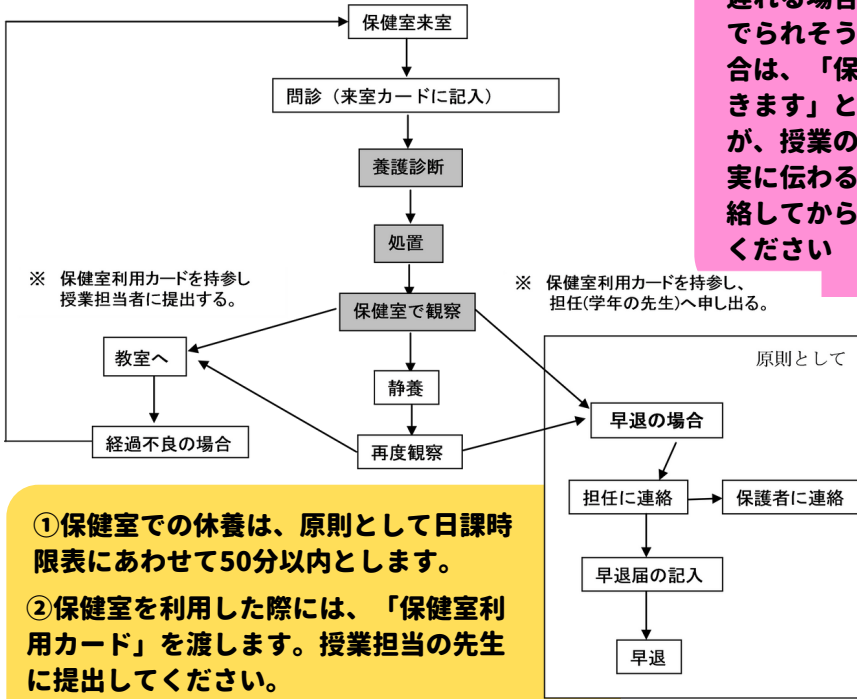
## 日本スポーツ振興センターの手続きについて



登下校時、部活動、体育の時間などにケガをして、医療機関(整形外科、整骨院など)を受診し、窓口で1,500円以上負担した場合は、日本体育スポーツ振興センターの給付対象となります。保健室に連絡してください。必要な書類を渡します。受診後2年で時効となります。昨年度請求を忘れていない人はいませんか?

**必要な書類を渡しますので保健室に来てください!**

# 保健室利用の流れ



- ①保健室での休養は、原則として日課時間表にあわせて50分以内とします。
- ②保健室を利用した際には、「保健室利用カード」を渡します。授業担当の先生に提出してください。
- ③早退の場合は、「保健室利用カード」を職員室に持参してください。早退の許可は担任が行い、保護者の方に連絡します。(急病時は、直接保健室から連絡することもあります。)

新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱傾向のある生徒は、早退となります。



養護教諭の山口厚子です。よろしくお願いします。

## 保健室からのお願い

- まずはクラス名と氏名、どのような用事で来室したか、お話しください。
- どのような症状なのか、自分で表現できるようにしましょう。
- 薬品は、副作用が心配されるので、原則として各自で準備してください。薬には副作用があるので、友達にあげたりしないこと。どうしても必要な場合は保健室に相談してください。
- 睡眠はしっかり自宅とること。保健室は仮眠室ではありません。

## 令和5年4月1日から学校でのマスクの着用は個人の判断となりました

ただし混雑する場所ではマスクの着用を推奨します

慢性疾患のある人はマスク着用することで自分自身を守ることができるでしょう

強制ではありません

マスクの使用の有無によって偏見や差別をしてはいけません。

手洗い等の感染症予防と免疫力を高める生活をしましょう

より換気が大切になります

CO2モニターで1,000ppm以下になるよう2方向の窓を開け常時換気します

咳・くしゃみの際は咳エチケットを!

- マスクの着用
- 咳・くしゃみの際はティッシュ等で鼻と口を覆う
- とっさときは袖の内側で口と鼻を覆う

発熱等体調不良の場合は無理をして登校しない

接触者とは

手洗いなどの手指衛生や咳エチケット、換気等の基本的な感染対策を行わずに飲食を共にした者等

例)

- 手の届く距離で15分以上会話をした者
- 近い距離(1m未満)で会話を伴って一緒に食事をした者
- 運動時に発声を伴う又は呼気が荒くなるような運動を近い距離(1m未満)で共にした者
- その他、仲の良い友人等、普段から比較的近い距離で接している者

接触者にならないような学校生活を!

## スクールカウンセラーについて

青森北高校では、青森県教育委員会スクールカウンセラー派遣事業を活用しています。

必要があれば、日程調整をして来校していただきます。保健室または担任の先生に声をかけてください。

## 心の不調は誰にでもあることです

スクールカウンセラーは悩みや辛いことに寄り添ってくれたり、どのようにしていけばいいか一緒に考えてくれる人です。ひとりで抱え込まず相談してみましょう。