

気になる木



R5.4.7 発行 文責 :木村

NO.1 弘前南高校

生活習慣が「健康」と「未来」を築く

1年次のみなさんご入学おめでとうございます。

高校生活においては、将来の自立に向けて、毎日の生活リズムを自分で管理していくことがとても大切になります。

4月は行事も多く、環境の変化に伴い緊張や不安から、知らず知らずのうちに疲れが蓄積していきます。上手にリフレッシュしながら、少しずつ南高校の生活に慣れていきましょう。

また、以下の基本的生活習慣を身につけ、日々の高校生活を大切にしましょう。

- ①朝食は必ず食べて、排便を済ませ、集中して授業を受けられる状態で登校すること。
- ②時間の使い方を意識し、十分な食事と睡眠を確保することで免疫力の保持に努めること。
- ③登校前の体調確認をしっかりと行うこと。不調の際は無理をせず、保護者と相談すること。
- ④手洗い、うがい、入浴、洗面、歯磨き等の清潔習慣を身に付けること。
- ⑤ハンカチ、ティッシュ、マスクの携帯とこまめな換気を意識し、感染症予防に積極的に努めること。
- ⑥咳、くしゃみのある際は、咳エチケットに努めること。



みんなの体の成長と病気の有無を把握し、学校生活を健康に送るうえで支障がないかを調べます。

この機会に、健康を守るために大切なことは何かを考えてみましょう。

<健康診断スケジュール>

日時	曜	対象年次／検査項目	会場及び注意事項
4/9 集約日	日	(全年次)内科検診、四肢の検査 (全年次)二計測(身長、体重) (全年次)視力検査、眼科検診 (全年次)尿検査 1年次耳鼻科検診 1、3年次聴力検査	※後日、4/9(日)集約日の生徒用要項を配付します。 ※貴重品の自己管理をすること。 【服 装】上下体育着、紺色Tシャツ(全員) 【持ち物】①尿の検体(全員) ②眼鏡またはコンタクトレンズケース(使用者のみ) ③中ズックに名前を付ける。(全員) ④名前の付いた体育着袋(全員)
4/11 13:00～	火	1年次 心電図検査 結核検診(胸部X線検査)	心電図検査:会議室、結核検診:生徒玄関検診バス 【服 装】男子:上下体育着、紺色Tシャツ 女子:上は紺色Tシャツに制服の上着、下はジャージのズボン 【持ち物】①名前の付いた体育着袋 ②中ズックに名前を付ける。
4/18 9:00～	火	1年次歯科検診	カウンセリング室 ※歯磨きをして登校しましょう。 ※当日欠席した場合は、令和5年度は「未検査」の扱いとなる。
4/19 9:00～	水	2年次歯科検診	カウンセリング室 ※歯磨きをして登校しましょう。 ※当日欠席した場合は、令和5年度は「未検査」の扱いとなる。
4/24 9:00～	月	3年次歯科検診	カウンセリング室 ※歯磨きをして登校しましょう。 ※当日欠席した場合は、令和5年度は「未検査」の扱いとなる。

令和5年度お世話になる 学校医、学校薬剤師の先生方

- 内 科 飯田 寿徳 先生(健生クリニック)
- 歯 科 鳴海 嶽 先生(鳴海デンタルクリニック)
- 眼 科 吉田 恒一 先生(代官町クリニック吉田眼科)
- 耳鼻科 佐藤 成彦 先生(さとう耳鼻咽喉科医院)
- 薬剤師 坂本 純一 先生
- 性に関する講演会 樋口 肇 先生(弘前大学大学院)
- たばこの害に関する講演会 鳴海 晃 先生
(ナルミ医院)

健康診断で

●発育の状況
(身体計測)

●視力・聴力の目安
(視力検査・聴力検査)

●皮ふの状態
(内科検診)

●栄養の状態
(内科検診)

●からだ・目・耳・鼻・口の病気の疑い
(内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科の各検診・心電図検査・結核検診)

●正確な視力・聴力

●病気や不調の原因

●病名

●治療法

視力や聴力が十分でない場合や病気の疑いがある場合は、医療機関でくわしい検査を受ける必要があります。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について



本校在学中は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していて、学校管理下（授業中、部活動中、休憩時間中、登下校中など）で災害（負傷、疾病、障害又は死亡）が発生した場合に、その治療費や見舞金の給付が行われます。

■給付条件 → 初診から治療が終了するまでの総医療費（医療機関と薬局での合計金額）が5,000円以上（健康保険証を使って本人負担分が1,500円以上）の場合です。

■請求手順 → ケガなどをした場合、各自が担任の先生又は部活動顧問の先生に報告してから、保健室に請求手続きをしに来てください。配付した書類は、医療機関で記入していただき、必要書類が保健室に提出された後、養護教諭が請求手続きを行います。申請が通れば手続きの約2ヶ月後に給付金が保護者様指定の口座に振込まれます。（診断書は必要ありません）



あなたの席は「異常なし」？セルフチェック



席についている時に

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- いすや机が高すぎる／低すぎる
- いすや机がグラグラする（壊れている）



といったことはありませんか？こうしたことがあると、クラスでの生活の中で、授業をしっかり受けられない、勉強に集中できないだけでなく、思わずけがや健康トラブルにつながることも…。気づいたこと、気になることがあれば、早めに担任の先生または養護教諭に知らせてください。

こんなときは 保健室へ

外科的な訴え

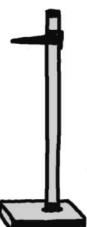
すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、つき指、やけど等

その他

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい・学びたい等

内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、貧血、寒気等



こんにちは。養護教諭の木村です。

保健室では、古館（こだて）先生と2人で生徒のみなさんが健康で安全な学校生活を通して、各自の目標へと近づくために、担任や年次、部活動顧問等の先生方と協力しながら、みんなの心身の健康をサポートします。

また、毎月、養護教諭が気になることを中心に『保健だより、気になる木』を発行し、健康情報の提供や感染症の注意喚起をしていきますので、ぜひ読んでください。

どうぞよろしくお願いします。



保健室利用のルール

●薬品・備品を勝手にさわらない
養護教諭の許可を得てください。



●なるべく休み時間中に授業中に来室する時は、教科担任の先生に申し出て。



●大きな声でさわがない
体調が悪くて休養している人もいます。



保健室での応急処置は、その日起きた傷病に対しての処置です。継続的な処置は行いません。