# ほけんだより 4月

平成26年4月 9日
種子島中央高校
保健室

草木が芽吹き，生き物は冬眠から目覚める春。生命力あふれる季節です。いよいよ新年度がスタートしました。新しい先生やクラスメートに囲まれて，学校の中もフレッシュな空気がいっぱいです。この1年を元気で実りあるものにしましょう。

## 健康診断が始まります

### 健康診断NG集

「正しく」「すばやく」「みんなが気持ちよく」受けられる健康診断にしましょう!!

**おしゃべりに夢中で騒がしい。**

正確で、スムーズな健康診断のために、みんなで協力を!!

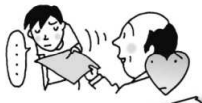
**体格や健康状態についてからかう。**

軽い気持ちの一言が、相手の心を深く傷つけているかも…。

**検診内容に合わせた服装になっていない。**

事前の説明をよく聞いて、準備しておいてください。

**学校医の先生へのあいさつができない。**



「お願いします」「ありがとうございました」を忘れずに。

**忘れ物が多い。**

特に多いのは、調査票・尿検査・視力検査時のメガネです。

**ワンポイントアドバイス**

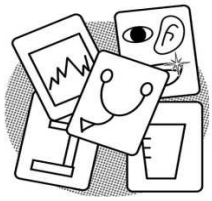
●ヘアスタイル
〈身体計測〉
2つに分けて結ぶ。

●服装
〈身体計測・内科検診〉
男女とも体操着で。

### 健康診断で

**こんなことが分かります**

- ●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・口の病気の疑い（内科・歯科の各検診・心電図検査・結核検診）



**これは分かりません**

- ●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。

4月の健康診断日程

4月11日(金)　身体計測・視力・聴力検査

4月17日(木)・18日(金)　内科検診
24日(木)・25日(金)

4月２１日(月)　心臓検診(1年生)

4月２２日(火)・２３日(水)　検尿一次（全員）

## 保健室利用NG集

### ✕ 大声で騒ぐ

体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分のすぐれない人への思いやりを忘れないで。

### ✕ 備品や薬を勝手に使う

身長計や視力表などの備品を使いたいときは、ひと声かけてください。薬は使い方を間違えると大変!!　勝手に使えません。

### ✕ 出しっ放し使いっ放し

出しっ放し・使いっ放しは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。

### ✕ 無断でベッドで休養

保健室のベッドは、体調の悪い人が休養するためのものです。無断でベッドコーナーに入ったり、寝たりしてはいけません。

### ✕ 戸棚や机の中を勝手に見る

高価な備品や個人情報にかかわる大切な書類が入っています。鍵をかけていますが、もし開いていても絶対にさわらないで！

### ✕ だれにも言わずに来室

居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、担任や教科の先生、クラスの保健委員などに伝えて来てください。

### ✕ 来ている人をからかう

保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。

保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。みんなが少しずつ心づかいを持ち寄って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょう。

## 部活でケガをした時は

部活動中にケガをして受診したとき、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金が支払われる場合があります。

**◆給付の条件**

- 学校管理下でのケガであること
- 医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額が1,500円以上であること

㊟センターでの手続きに時間がかかるため、申請してもすぐに給付金が受け取れるわけではありません。

給付を受けるには、医療機関に記入してもらう書類などが必要です。用紙は保健室にありますので、顧問の先生を通して連絡してください。