健康だより No. 1

鹿児島県立種子島中央高等学校　発行日：平成２９年４月

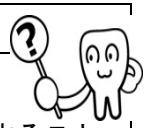
進級，そして入学おめでとうございます。

フレッシュな空気を運んでくれるニューフェイスを迎えて新年度がスタートしました。新しい生活に慣れるには，まず，起床時刻・就寝時刻・学習開始時刻を固定し，生活のリズムを整えること，あせらず自分のペースを見つけることが大事です。自己目標が達成できるように，今年度も健康の維持・増進に努めましょう。

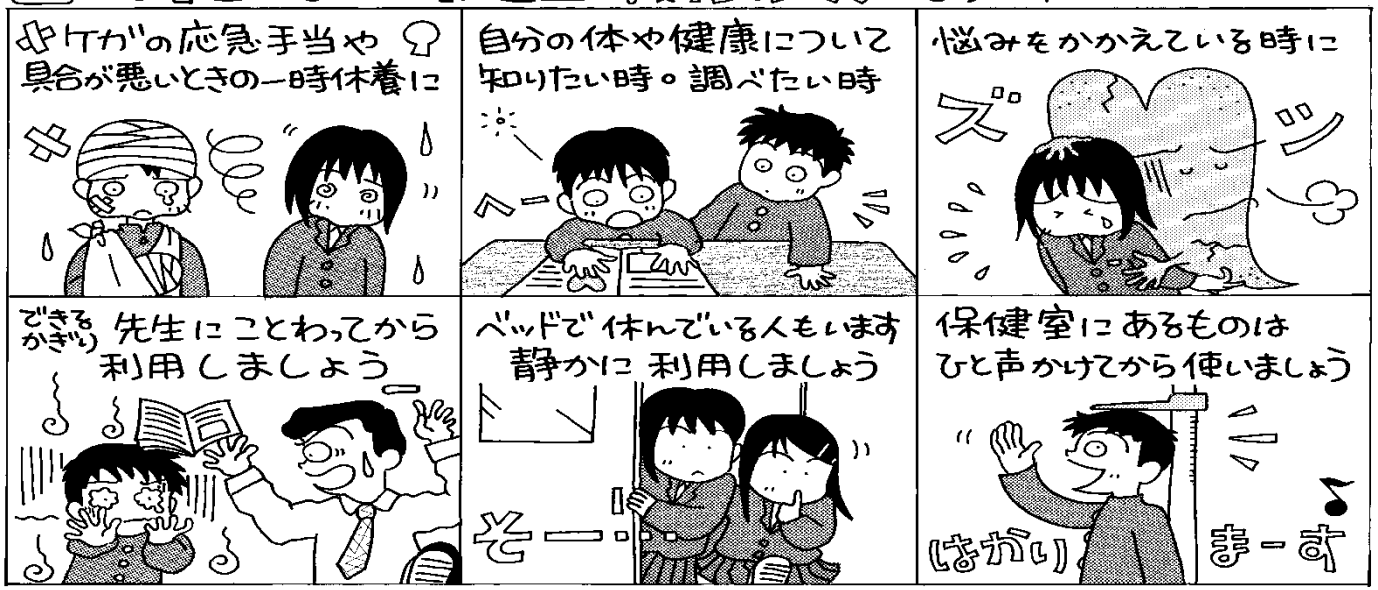
Ⅰ　健康診断が始まります！

健康診断日程（案）　※自分のクラスと注意事項を確認し，検査がスムーズに実施できるように準備を整えておきましょう。

項　目		月日（曜）	学年・クラス	備　考　（注意事項）
身体測定	身長・体重・視力	4月12日（水）	全学年	○　夏の体操服を持参すること
	聴力		１・３年生	○　メガネ・コンタクトを使用している人は持参すること
内科検診（運動器も含む）		4月14日（金）3年1組・3年2組，4月18日（火）3年3組・2年1組・1年3組 4月20日（木）2年3組・1年2組，4月25日（火）2年2組・1年1組		上半身は夏季体操服，ジャージ
歯科検診		4月26日（水）3年1組・3年2組，5月17日（水）3年3組・2年1組・1年3組 6月14日（水）2年3組・1年2組，6月21日（水）2年2組・1年1組		歯ブラシを持参し，歯みがきを済ませておく
検尿提出日		4月19日（水），4月26日（水）	全員	SHR前までにクラスの回収袋に入れる
心臓検診		4月17日（月）	１年生	上半身夏季体操服，ジャージ
結核検診		5月9日（火）	１年生	上半身夏季体操服，ジャージ
保健調査票		２・３年生は，保護者と一緒に記入し，４月１１日（火）までに担任の先生に提出すること		



Ⅱ みんなの保健室！ 機能と役割を正しく理解して・・・ルールマナーを守って利用してください!!



（１）　保健室には薬は置いてありません。体調に不安がある場合は，家庭で相談し，使用期限や保存状態に気をつけた上で，頭痛薬や鎮痛剤など普段から飲み慣れている薬を個人で準備しておきましょう。薬の種類や成分によっては，初めて服用する場合にアレルギーが出ることがありますので友人間で，薬をあげたり，もらったりするということのないようにしてください。

（２）　保健室で応急手当を受ける時に，「いつ」，「どこで」，「何をしていて」（ →けがをしたときの行動・最近の生活の様子），「どうなった」そして，「現在の症状は？」（→どこが・どんなふうに・どのくらい）ということをわかる範囲で伝えてください。適切な手当てを行うための重要な情報となります。

（３）　保健室を利用した場合は，「保健室利用カード」を渡します。利用後に，教科担任と担任に押印してもらい，速やかに保健室に提出してください。

（４）　保健室でベッド休養できる時間は，原則として１時間です。

Ⅲ 『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』について

本校では全員加入しています。学校管理下（登校中や体育・部活動等）でのけがの場合に，請求手続きをすることで給付金がおります。保険診療で，１５００円以上の自己負担があれば請求対象になります。災害給付を受けられる権利は，その給付事由が生じた後２年間となっています。手続き書類などは保健室にあります。

災害が発生したら，速やかに担任または部顧問・保健室へ連絡してください。また，書類をもらったまま未提出の場合もありますので，必要な書類が整い次第，提出してください。