



# 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 30 年 4 月 9 日



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新1年生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！

### 健康診断をするのはなんのため？

- 発育・発達をチェックします
- 健康状態をチェックします
- 病気・異常の早期発見につなげます
- からだについて学習します



保健調査票からスタート。自分のからだのことを振り返ろう

### 健康診断をきちんと受けるために

- 提出物は期日に提出しよう
- 校医さんの質問にはしっかり答えよう

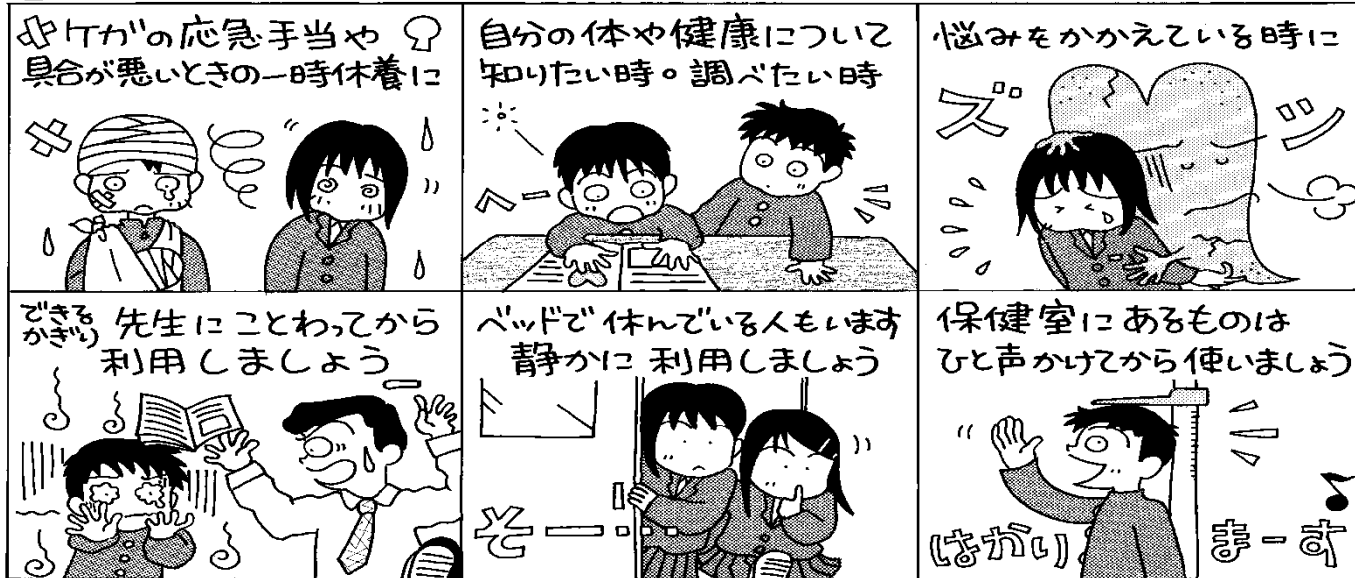
受診のお勧めをもらったら早く専門医にみてもらおう

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（木）	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏の体操服を持参すること</li> <li>○ <u>メガネ・コンタクト</u>を使用している人は持参すること</li> </ul>
	聴力		1・3年生	
内科検診 （運動器も含む）		<u>4月13日（金）</u> 1年1組・1年2組， <u>4月17日（火）</u> 3年1組・3年2組 <u>4月20日（金）</u> 3年3組・2年1組・2年3組， <u>5月11日（金）</u> 2年2組・1年3組	上半身は夏季体操服，ジャージ	
歯科検診		<u>4月18日（水）</u> 2年2組・1年3組， <u>4月25日（水）</u> 3年1組・3年2組 <u>5月23日（水）</u> 3年3組・2年1組・2年3組， <u>5月30日（水）</u> 1年1組・1年2組	歯ブラシを持参し，丁寧に歯みがきを済ませておく	
検尿提出日		4月19日（木），4月26日（木）	全員	SHR 前までにクラスの回収袋に入れる）提出する）
心臓検診		4月16日（月）	1年生	上半身夏季体操服，ジャージ
結核検診		4月24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10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。。。!! ☆みんなの保健室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」、「何をしていた」（→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）ということを知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。