

ほけんだより

男鹿工業高校 保健室

R4.4.6



ご入学・ご進級おめでとうございます！



春休み中は元気に過ごせましたか？昨年度は感染症の大きな流行もなく、平和な1年でした。皆さんの日頃の感染症対策のおかげです。ありがとうございます！まだまだ油断できませんが適度にストレス解消しながら、楽しい1年になるようにがんばりましょう～！1年生は新生活で緊張しているかもしれませんが、無理せず、ゆっくり男工に慣れていってくださいね～。

学校生活を元気にすごし、大きく成長できるように、体や心の健康について「ほけんだより」でお知らせします。どうぞよろしくお願いします。

★健康診断が始まります★

4月から6月にかけて定期健康診断を実施します。日程をよく確認し、準備をお願いします。



<今月の健康診断日程>

実施日	項目	時間	対象クラス	注意事項
4/ 8 (金)	聴力検査	1校時～	1・3年生	静かに受けましょう
4/11 (月)	身体測定・ 視力検査	1校時	1年生	めがね・コンタクトを忘れずに
		2校時	2年生	
		3校時	3年生	
4/15 (金)	尿検査①	SHR 前に回収	全校生徒	必ずのりで袋をとめてください
4/18 (月)	結核検診	9:00～	1年生	無地のTシャツ着用
4/21 (木)	歯科検診①	13:25～	1年生、M2、E2	歯磨きを丁寧をお願いします
4/22 (金)	心電図検査	9:00～	1年生	Tシャツ着用

※6月に色覚検査（希望者）を予定しています。内科検診、歯科検診②、耳鼻科検診、眼科検診は5・6月に行います。健康診断は欠席しないように協力をお願いします。疾病や異常の疑いのある場合には、その都度お知らせします。通知がない場合は異常なしです。

☆☆☆健康診断の目的☆☆☆



① 自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合の悪いところがないかを知ることができます。

② 病気の早期発見・早期治療

様々な検査を通じて、具合のよくないところを見つけることができます。それによって早い段階で治療につなげることもできます。

③ 健康を意識する

健康を保つためには、普段から自分の体に関心を持つことが大切です。健康診断はそのきっかけになります。

検診後が大切！！

受けっぱなしでは意味がありません。「痛くないから」「不便は感じていないから」といって、そのままにしないでください。自覚症状が出る前に医師からの治療を受けることができれば、悪化したり治療に時間がかかったりしてしまってもありません。

疾病等の異常がある場合は、自覚症状がなくても早めに受診することをお勧めします。3年生は就職先に健康診断結果が伝えられます。できれば夏休み前までに治療が完了しておくようにしましょう。



ルールを守ってみんなが気持ちよく使える保健室に！

- ① 休養は原則1時間以内です。まず授業！とにかく授業！授業に出ることが最優先！です。授業に出られるように日頃から体調管理をお願いします。どうしても授業中に休養が必要な場合は、必ず授業の先生に自分で許可を取ってから保健室に来るようにしてください。
- ② 保健室は応急処置の場所です。家でのけがの処置や、継続的な処置は自分で行いましょう。また、保健室にはアレルギー等の関係で内服薬は置いていません。必要な薬は持ってくるようにしましょう。また、マスクは自分で持ってくるようにしてください。（予備も！）
- ③ 保健室で具合の悪い人が休んでいるときは、静かにしましょう。元気な人や急用でない人は、ぜひ状況をみて空いているときに来てください。保健室を汚されること、大きな音を出されることが特に嫌いです。そういう人は、私との心の距離がすごく遠くなります。よろしくお願いします。

みんなのために、ルールを守ろう！

お願い①

災害給付について

（日本スポーツ振興センター）

部活動や授業中、登下校中など学校の管理下で起きたケガ等について、医療機関を受診した場合、医療費の給付が受けられます。療養に要する費用の額が500点（3割負担の場合、自己負担1500円）以上のものの場合、申請の対象となります。学校でのケガ等により受診した場合や不明な点等ありましたら、保健室・徳重までお知らせください。

お願い②

学校感染症について

新型コロナウイルス、インフルエンザ、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎などの感染症と診断された場合は出席停止となりますので速やかに担任へご連絡ください。

感染症診断報告書をお渡ししますので、ご記入いただき、診療明細書のコピー等、受診したことがわかるものを添付し学校へ提出をお願いいたします。

病院の診断書は不要です。

☆☆学校医・学校薬剤師の先生☆☆

内科 長沼 敏雄 先生（長沼医院）
眼科 高木 道雄 先生（たかぎ眼科クリニック）
耳鼻科 東 紘一郎 先生（藤原記念病院）
歯科 太田 晃 先生（太田歯科医院）
薬剤師 小野 若子 先生（男鹿みなと市民病院）



養護教諭の徳重 喬子

（とくしげ たかこ）です。

男鹿工業5年目！保健部、教育相談部、生徒指導部、保健環境整備委員会の担当です。昨年は皆さんが元気に過ごしてくれたおかげで穏やかな保健室でした。ありがとうございます。今年もどうか落ち着いて、健康で楽しくがんばりましょうね～。