

保健だより4月号

2015年4月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っていても行事は次々とやってきて。そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。

いつもより 20 分早く起きると

- ・ 朝ごはんをしっかり食べられる
- ・ トイレもゆっくりできる
- ・ 忘れ物がないかチェック
- ・ バタバタしないのでイライラしない
- ・ 通学路では落ち着いて安全走行
- ・ 早く教室に着いて友だちとあいさつ



たった 20 分の早起きで、1 日気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事！

自分のからだに興味を持とう！

健康診断が始まります。「病院で診察を受けよう」というお知らせをもらう人、「なにもなかったよ」という人、いろいろな人がいます。ただ、それだけで終わらせるのはもったいないです。

顔が人によってちがうように、からだもそれぞれの個性があります。自分のからだの個性を知るきっかけになるのが健康診断。

これから目標に向かって頑張ったり、思いがけない経験をしたり、友だちと全力で楽しんだり、時には辛くても踏ん張ったりなどなど、いろいろな経験をしていくあなたたち。ベースとなるからだに、もっと興味を持とう！

4月の検診日

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 13日(月) | 内科検診(1年生・特進クラス) |
| 14日(火) | 心電図・貧血・X線検査(1年生) |
| 23日(木) | 尿検査(朝のSHRで回収) |
| 24日(金) | 尿検査(朝のSHRで回収) |
| 27日(月) | 内科検診(特進クラス以外の2・3年生)
身体測定 |

健康診断が始まります



《学校でケガをしたり、具合が悪くなったりしたら》

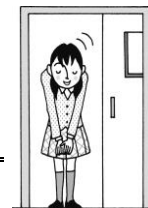
応急手当をします。いつ、どこで、ケガをしたのか、どんなふう具合が悪いのか、説明してください。

《保健室での約束は？》

※「失礼します。」「失礼しました。」と、気持ちよく挨拶をしましょう。

※ベッドで休んでいる人もいます。保健室では騒がないようにしましょう。

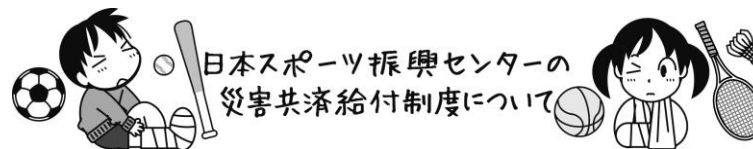
※休養する際、携帯電話は養護教諭に預けてください。



- ☆ ケガをしたときや、具合が悪いときには、自分の身体の状態をきちんと話してください。
- ☆ 保健室では応急手当をします。治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。
- ☆ 保健室には、内服薬は置いていません。
- ☆ 授業中に利用する場合は、担任の先生に許可をもらってきてください。

誰でも安心して利用できる保健室にするため、皆さんの協力をお願いします。

「保護者の方へ」



～医療費の給付について～

授業・部活動・登下校中のけがで病院へ行った場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けることができます。その際、ホームルーム担任または部顧問まで申し出てください。

(参照：日本学校保健研修社「健」2015-4月号)