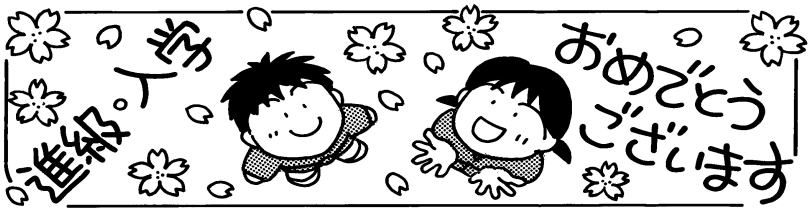
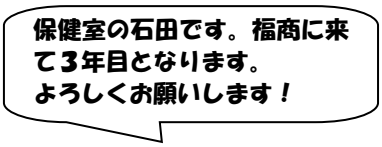
Healthy Now

2018.4月
福島商業高等学校
保健室







高校生活を充実したものとするためには、まず、「身体と心の健康」が土台となります。保健室では皆さんが元気に学校生活を送ることができるようにサポートしていきます！

保健室利用のルール（保健室は北校舎１階にあります）

①保健室に来室する時は、**担任または授業担当の先生に伝えてから来室しましょう。**なお、体調不良による休養は**回復する見込みがある場合で原則として１時間です。**
※体育については、緊急時以外本人が直接担当の先生に断りましょう。
※授業時間中の保健室での休養は欠席扱いとなります。

②朝、体調が悪い時は無理をせず、自宅で検温や健康観察をして、**授業を受けられる状態になってから登校してください。**

③保健室は**その日に学校で起きた身体の不調に対して応急処置をする所です。継続的な処置はしません。**
※継続的な処置が必要な時は家庭で衛生材料を準備したり、医療機関を受診するようにしてください。

④保健室では**薬は出しません。**頭痛、生理痛などの心配がある人は、医師・家族と相談して自分で常備してください。友だち同士で安易にあげたりもらったりすることもしないでください。

⑤すり傷などの場合は傷口を水洗いしてくるなど、自分でできる応急処置を行ってから来室しましょう。

その他・・

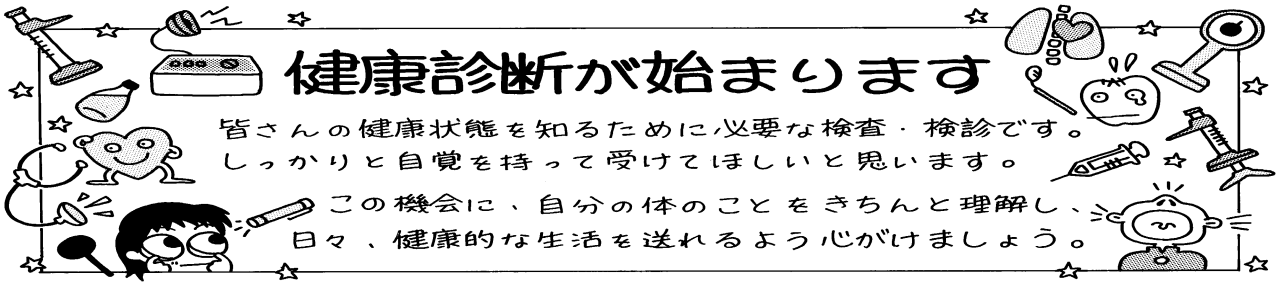
○時々「運動着ありますか？」と聞かれるのですが・・・高校の保健室には運動着の予備はありません。４～６月は体育以外にも健康診断等で運動着が必要な時がありますので、忘れないようにしましょう。
○保健室は体調が悪い時やけがをした時の他に「自分の健康状態を知る場所」です。検温や身長・体重測定してもＯＫです。ただし、使う前には必ず声をかけてくださいね。
○保健室に養護教諭が不在の場合は、担任の先生や学年の先生に相談してください。

スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

○学校の管理下（登下校中・授業中・部活動中）のけがで医療機関を受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。（初診から治癒までの医療費総額が 5,000 円以上の場合）申請する場合は、必要な用紙を保健室で渡しますので、生徒本人又は保護者が来室してください。
○学校の管理下のけがで医療機関を受診した場合は、窓口で「学校の管理下でのけがであること」を必ず伝えてください。また、「医療機関窓口での自己負担の有無・自己負担額」を必ず確認してください。（申請の時、記入する欄があります）
※わからない時は保健室に相談してください。



学　校　医　坂上善成　先生　「クリニックさかがみ」
学校歯科医　笠原一朗　先生　「かさはら歯科」
学校薬剤師　浦山弘道　先生　「クオール薬局　せのうえ店」



日程	検査項目	対象学年	注意事項（服装など）
４月１３日（金）	結核検診 心電図検査	１年生	○学校指定の**運動着**（半袖・ハーフパンツ・長袖・長ズボン）を着用。忘れずに持参してください。 ○結核検診では**金属やプラスチックのついた下着は着ない**こと。 ○女子で髪が長い人は、ゴム等でアップにする。
	身体測定 ・視力 ・身長 ・体重 ・聴力	全学年 （聴力のみ１、３年）	○学校指定の**運動着**（半袖・ハーフパンツ・長袖・長ズボン）を着用。 ○**眼鏡・コンタクト使用者は忘れずに持参。** ○身長・体重測定時は**裸足で測定**する。 ○髪が長い人は、結び方に注意。（身長測定時） ※クラスごとに移動します。実施要項を見て、速やかに移動してください。
４月１８日（水） ５月　８日（火） ５月３０日（水）	尿検査	全学年	○**朝のＳＨＲ開始までにクラスのトレーに提出。** ５/８、３０日は再検査のための日程ですので、月経中以外の人は、**４/１８日に提出！！** ○検査日、回収時間以外は受け付けません。 ○この日程で提出できなかった場合は、自己負担で医療機関での検査となります。
４月１９日（木） ４月２６日（木） ５月１０日（木）	内科検診	３年生 ２年生 １年生	○運動着を着用。 ※静かに受診し、学校医の先生にはきちんとあいさつしよう！
５月３１日（木） ６月　７日（木） １４日（木）	歯科検診	３年生 ２年生 １年生	○朝は歯みがきを丁寧にしてくること。 ※検診の前には、食べたり、ジュース類を飲んだりしない。 ※学校歯科医の先生にはきちんとあいさつしよう！

※４～６月までの定期健康診断日程となりますので、自分の学年について確認しておいてください。

事前に配付されるプリントをよく読み、提出物や服装の忘れ物がないよう、準備してください。