

# 保健だより

平成31年4月  
土浦第一高等学校定時制 保健室

土浦一高定時制のみなさん、はじめまして！そして新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！これから始まる新しい1年にみなさんはどんな期待をしていますか。もしかしたら不安でいっぱいの人もあるかもしれませんがね。実は私がそうです！お互いにいろんなことに挑戦して、いろんな人と接する中で充実した1年にしていきましょうね。みなさんが元気に過ごせるように、私も全力でサポートしていきます！これからどうぞよろしくお祈りします！！



養護助教諭の沼田なつみです！

- ✿趣味  
カフェ巡り  
旅行
- ✿マイブーム  
タピオカ
- ✿好きな言葉  
和顔愛語



みなさんの健康を守るため、  
一生懸命がんばります！！  
今年から土浦一高定時制の  
養護助教諭になりました。  
よろしくお願いします！

はじめまして！

## 保健室利用のルール



保健室では静かに過ごしましょう。  
注意してもらうさい場合は入室禁止になります。

## 勝手に使わない 持って行かない

保健室にあるものを使いたいときは  
まず声をかけてください。



## 薬を渡すことはできません



保健室は薬局ではないので、  
内服薬（飲み薬）は渡せません。

## あいさつをしよう

先生がいないときに勝手に保健室には入れません。ドアが開いていても、勝手に入らないでください。入退室の時は、きちんとあいさつをしましょう。



## 先生に断ってから来よう

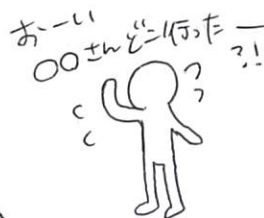
行方不明  
状態じゃん

次の授業の休生に  
言いました？

お腹痛いのを  
休ませてほしい

言ってますか？

教科担当の先生に伝えてから来室しましょう。



### ★重要★

保健室は原則として1時間しか休めません。それでも具合が悪い場合は帰宅して休養したり、病院を受診してください。

# ある日の保健室



# これから実施する **健康診断** では

以下のような病気がないかを調べます

たとえば…

## 尿検査

- ◆腎臓の疾患…尿をつくったり血圧を調整する腎臓に異常があると、尿に血液やタンパクが混ざることがある。
- ◆糖尿病…血糖値が上昇する。倦怠感、やせ、喉の渇きなどの症状が出る。1型と2型があるが、2型は過食や運動不足、ストレスなど生活習慣が原因で起こる。

## 内科

- ◆心臓の疾患…様々な原因で起こる心筋症や、ウイルス感染・細菌感染などで起こる心筋炎、心臓のリズムが乱れる不整脈などがある。
- ◆鉄欠乏性貧血…血液中のヘモグロビンが通常よりも少なくなっていて、めまいや立ちくらみ、顔面蒼白などの症状がある。
- ◆アトピー性皮膚炎…赤い湿疹、皮膚の発赤、かゆみをともなう。

## 歯科

- ◆むし菌
- ◆歯周疾患…ブラッシングの不足で歯垢がたまり、歯肉に炎症が起きた状態が「歯肉炎」。放置しさらに炎症が悪化すると歯槽骨が破壊され歯が抜けやすくなる「歯周炎」になる。
- ◆顎関節症…口が大きく開かない、開けるときに顎の骨が鳴って痛いなどの症状がある。
- ◆かみ合わせや歯並びの異常…咀嚼や発音が十分にできない場合がある。

## 健康診断の日程

健康診断は、自分の発育や健康状態を知り、病気の予防・早期発見をするために必要な行事です。検診時には、校医さんがいらっしゃいます。「お願いします。」「ありがとうございました。」とあいさつを必ず行ってください。あなたのための健康診断です。遅刻・欠席をしないでください。

日時	検診科目	
4月17日(水) 2時間目～	耳鼻科・眼科検診	髪が耳や眼にかかる人は髪をまとめておくこと。
4月19日(金) 16:30～17:15 (登校し次第順次)	尿検査(全学年) 胸部X線・心電図検査 (1年生のみ)	登校直前にトイレに行かないように！！ 検査前の激しい運動や、甘いジュース、ビタミン飲料などの摂取は控えてください。
4月25日(木) 2時間目～	内科検診	ジャージなど検診を受けやすい服装で登校すること。
5月16日(火) 2時間目～	歯科検診	必ず歯ブラシを持ってきてください。