



# 保健だより -4月号-

土浦第一高等学校 定時制保健室



## 健康診断

なにをしらべる?

なんのため?

今月から6月にかけて健康診断を行います。毎年していることですが、いつどんなことをするのか確認しましょう

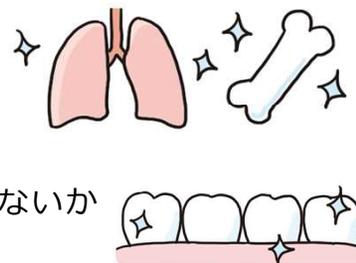
新しくアルバイトなどを始める人や、今年度卒業を予定している人は、就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等のないようにしてください。



### なにを調べるの?

- ★内科 (4月13日)
- ★眼科 (4月19日)
- ★耳鼻科 (4月26日)
- ★歯科 (5月11日)
- ★身体測定 (5月28日)
- ★視力検査 (5月28日)
- ★聴力 (5月)
- ★尿検査 (4月18日)

- 心臓や肺・骨・皮膚の様子、栄養状態
- 目や目のまわりに異常や病気がないか
- 耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
- 身長・体重から成長のようすはどうか
- 目がどのくらいみえているか
- 耳がどのくらい聞こえているか
- 腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



★新入生のみ、心電図検査・結核検診(胸部 X線撮影)・血圧測定があります。

### なんのために調べるの?

- ◎からだの状態や成長のようすがわかる
- ◎異常・病気を早くみつけれられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて、知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



## 保健室利用の心得

~ルールを守って~

室内ではお静かに



入退室時には一言あいさつを



保健室内のものは勝手に使用したり持ち出ししない

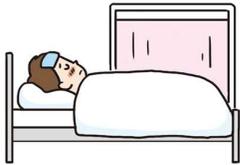


休養は原則45分(授業時間内)



## ○けがの「応急処置」

すりきず・きりきずは、水道でのよごれや泥を洗いながしてから保健室にきてください。



## ○具合の悪いときの「休養」

休養しても回復せず、帰宅できないような場合は、保護者の方のお迎えをお願いしています。

## ○悩み困りごとの「相談」

学校や保健室のことでなくても、あなたの悩みや困っていることを話してみてください。スクールカウンセラーのカウンセリングの予約をすることもできます。

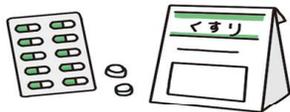


## ○からだや心の「勉強」

保健室にも本や雑誌があります。こんなことを知りたいと思った時には、ひとこえかけてください。

## × 手当の「つづき」

「きのうの湿布をとりかえてほしい」などはNG。病院にいて、治療を受けましょう。



## × 「のみ薬」をもらってのむ

かぜ薬や鎮痛剤・下痢止めなどの内服薬はもらえません。必要な薬は自分で準備しておきましょう。

## 学校生活でけがをして、病院にかかったら…

授業中、登下校中、休み時間中、部活動中などで、けが(ねんざ・骨折・火傷など)を負ったり、登校時や授業で脳しんどうや熱中症になり病院で診察を受けた場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターから、給付金が支払われます。



初診から治るまでに医療費総額が5000円(本人負担分1500円)

以上の場合に、給付対象になります。給付金は、医療費+見舞金(医療費総額の1/10)が支給

されます。例えば医療費総額が5000円(500点)の場合、本人負担(3割)1500円+見舞金(1/10)500円の合計2000円が支給されるということになります。

申請する場合は、病院で書類を記入してもらい学校に提出します。

申請書類は保健室にありますので、申請する場合は担任または保健室まで連絡してください。

