



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

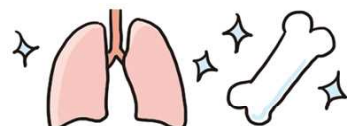
新しくアルバイトなどを始める人や、今年度卒業を予定している人は、就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等がないようにしてください。



なにを調べるの？

- ★内科 (4月19日)
- ★眼科 (4月24日)
- ★耳鼻科 (4月17日)
- ★歯科 (5月 9日)
- ★身体測定 (5月26日)
- ★視力検査 (5月26日)
- ★聴力 (5月)

- 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



- ★尿検査 (4月16日・5月9日) 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？

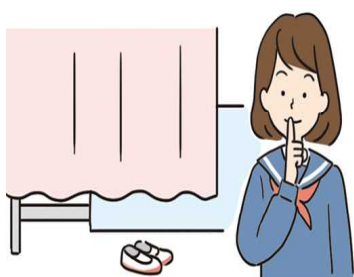
- ◎からだの状態や成長のようすがわかる
- ◎異常・病気を早くみつけれられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて、知り、より健康的な生活につなげる。



保健室利用の心得

～ルールを守って～

室内ではお静かに



OK!

保健室内のものは勝手に使用したり持ち出ししない

入退室時には一言あいさつを



休養は原則45分 (授業時間内)



〇けがの「応急処置」

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



〇具合の悪いときの「休養」

休養しても回復せず、ひとりで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。

〇悩み困りごとの「相談」

学校や保健室のことだけでなく、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。



〇からだや心の「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

かぜ薬や痛み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。

がっ こう せい かつ

学校生活でけがをして、病院にかかったら…

びょう いん

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)をしたり、登校時や授業に脳しんと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。



病院にかかってから治るまでにかかった医療費が5000円(500点)以上の場合是对象になります。給付される金額は、支払った医療費+見舞金(医療費総額の1/10)になります。

例えば医療費総額が5000円(500点)の場合、窓口で支払う医療費は3割負担の1500円になり、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。

