

# 保健だより4月号

令和6年4月8日 三重県立松阪高校保健室

## 1. 保健室から松高生のみなさんへ

▷みなさんには、学校生活を安心して送ってもらいたい、充実した時間を過ごして欲しいと思っています。そのために…

▷みなさんに身に着けてほしい力

①普段から、自分の心身の健康を管理する力。

②体調不良やケガの時は、自分の状況を正しく伝える力。また、自身の状態とやりたいこと（授業や部活、学校行事など）との折り合いをつける力。

③心の健康について、困ったときや悩んだ時などにSOSを出す力。



## 2. 保健室ガイド

▷裏面参照



## 3. 健康診断について

▷日程は右記の表のとおりです。

▷詳しくは、検診前にHR掲示する要項を確認してください。日程変更がある場合は、保健だより等でお知らせします。

▷たくさんの検診がありますが、極力欠席しないように、普段から健康管理を行いましょう。

▷検診をしている時間帯は、保健室を閉鎖し、学年室での対応となります。日が近くなったらSHR等で連絡します。4/10は終日閉鎖です。

▷検診時の感染症対策は、学校医さん等と相談したうえで行います。要項に記載するので、ご協力お願いします。

▷各検診の結果により、受診及び治療が必要な人には、「検診結果のお知らせ」を配付し、専門医の受診を勧めています。治療が済み次第、「受診結果報告書」を保健室に提出してください。

▷それとは別に、検診結果一覧を全員に配付します。夏休み明けに配付する予定です。

## 4. 健康診断の日程

日時	検診項目	対象者
4/10	胸部X線撮影 心電図検査	1年生
	身体測定	全校生徒
4/18	歯科検診	1年生
4/23	1次検尿①	全校生徒
	内科検診	1年生3クラス
4/24	1次検尿②	4/23未提出者
4/25	歯科検診	3年生
	眼科検診	1年生3クラス 2年生全員
4/30	内科検診	1年生4クラス
5/8	2次検尿①	対象者のみ
5/9	2次検尿②	5/8未提出者
	眼科検診	1年生4クラス 3年生全員
5/10	聴力検査	1・3年生
5/30	内科検診	2年生男子 3年生男子
	歯科検診	2年生
6/12	内科検診	3年生女子
	耳鼻科検診	1年生
6/14	内科検診	2年生女子

## 5. 学校医等の先生紹介



▷内科

志田幸雄先生、志村磨裕里先生、鮎田昌貴先生

▷眼科

和田泉先生

▷歯科

西村充功先生、浜瀬太郎先生、川村英司先生

▷耳鼻科

野々山勉先生

▷薬剤師

木村史志先生

健康診断や学校環境衛生等で、お世話になります。

## 6. 感染症罹患時の対応について

▷インフルエンザや麻しん、風しん、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断された場合は、速やかに学年にお知らせください。

▷登校時には、「出席停止証明書」(保護者記入)の提出をお願いします。

## 7. スポーツ振興センターの手続き

▷学校管理下において生徒が災害にあった場合、その治療費・見舞金の給付を行う制度です。

▷学校管理下とは  
授業中、休み時間、登下校中、学校行事など

▷給付対象  
初診から治療までの医療費総額(医療保険10割分)が、5000円以上の場合。

▷手続き方法  
保健室に申し出てください。  
必要な書類を渡します。

▷松阪市など、高校生にも「こども医療助成制度」が適応される市町にお住まいの方も、学校管理下でのケガはスポーツ振興センター優先となります。学校管理下でのケガによる受診時は「こども医療助成制度」を使わないでください。

\*スポーツ振興センターの災害共済給付金と市町のこども医療助成制度は、重複しての請求はできません。

\*5月以降の保健だよりは、基本的には教室掲示とホームページ掲載を行います。SHRで発行の連絡をしますので、必ず1度は目を通すようにしてください。

\*健康管理を行いながら、充実した令和6年度にしましょう。  
保健室から応援しています!





## 1. 保健室にいる先生

**保健主事 中川 隆之** (保健体育)

\* 体育教室にも席があります。

**教育相談担当 谷川 浩** (音楽)

\* 音楽準備室にも席があります。

**美化担当 吉田 由香里** (社会)

**養護教諭 奥田 真実**

**養護助教諭 井手口 博子**

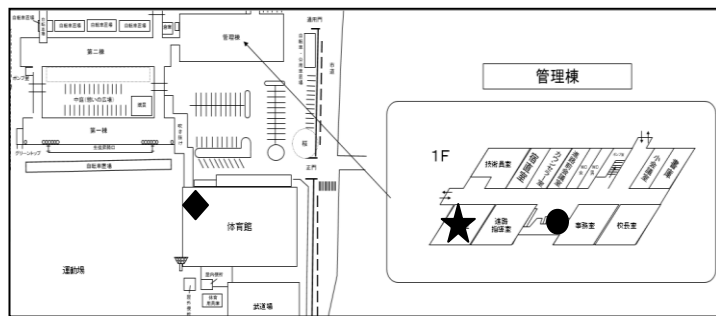
\* 複数配置です。

2人で健康管理や健康教育を行います。

1年間  
よろしく  
お願い  
します



## 2. 保健室とAEDの場所



▷保健室・・・管理棟 1階 (★)

▷AED・・・管理棟 1階 事務室前 (●)  
体育教室室前 (◆)

## 3. 保健室の入り方

### 【原則】

「年組席名前と用件 (簡単に)」を言いましょう。

\* 緊急時 (救急搬送が必要な状態やフラフラして倒れそうなど) は、まずはその旨を伝えてください。

### 例1 (原則)

「〇年△組□□□□です。体調不良/ケガ/書類の提出で来ました。」

### 例2 (緊急時・本人)

「もどしそう (嘔吐しそう)」、  
「フラフラして倒れそう」など。

### 例3 (緊急時・知らせに来た場合)

「教室で人が倒れました」など。



### 【ケガ・体調不良時】

問診票を記入し、養護教諭による問診を受けます。



ケガや体調の状態に合わせて、手当や病院受診、休養や早退などの対応をします。

\* ケガの状況や体調によっては、問診と対応が前後する場合があります。また、緊急度によっては後から来室した生徒を先に見ることもあります。

\* 緊急時を除き、保健室に行くことを先生か友達に伝えてから来てくださいね。

### 【書類の提出に来た時・掃除道具を取りに来た時】

順次対応します。ケガをした生徒や体調不良の生徒がたくさん来室している場合は、少し待ってもらうことがあります。

## 4. 保健室が閉まっている時の対応

保健室の第2棟寄りのドアの前に「OPEN」「すぐに戻ります」「〇〇にいます」「会議中 原則入室禁止。緊急時は、ノックをしてください。」「保健室閉鎖中 体調不良やケガは、職員室で対応してもらってください。書類提出等は、日を改めてください。」などのふだがかかっています。

養護担当不在時は、保健部や学年・部活等、ほかの先生に伝えて対応してもらってください。

\* 保健室の閉鎖が事前にわかっている場合は、SHR 等で連絡をします。

## 5. 保健室でできること

### ▷ケガの応急処置

ケガをした場合、すぐに保健室に行き、手当を受けましょう! 放っておくと悪化するケガもありますので、受傷後すぐに来てください。原則として初回のみ応急処置を行います。あくまでも応急処置の範囲にとどまるので、帰宅後は必要に応じて医師の診察を受けてください。ただし、ケガの程度によっては、すぐに病院受診することもあります。



### ▷体調不良時の一時的な休養

体調が悪い時 (いつもと違うなと感じる時) は、はやめに保健室に行き、検温等を行いましょ!



原則として、回復の見込みのあるものについては1時間程度の休養は可能です。長時間の休養が必要な場合や感染症にかかっている可能性がある場合は早退とします。

### \*お薬について

原則、保健室からお薬は渡しません。必要な人は、自分で準備してください。お薬のアレルギー等もあるので、友達からもらったお薬は絶対に服用しないでください。

### ▷悩みごとの相談

気持ちがスッキリしないときは、保健室をのぞいてみてください。気持ちを整理したり、ゆっくり話をしたりしてみませんか?



### ▷身体や心について知りたい時、

### 教室に入れれない等どうしていいかわからない時

このような場合にも、保健室をのぞいてみてください。一緒に解決方法を考えましょう。



他にも...

### ▷保健だよりの発行

目を通して、健康管理に役立ててくださいね。

### ▷健康診断結果のお知らせ等

各検診の結果、所見がある生徒には「検診結果のお知らせ」を配付します。病院受診した際は「受診結果報告書」を提出してください。

### ▷スクールカウンセラーの予約

### ▷スポーツ振興センターの手続き

学校管理下でケガをし、病院を受診した際は、保健室に来てください。必要書類をお渡しします。

### ▷出席停止証明書の受け渡し

出席停止証明書は保健室のほか、松高ホームページや松高ガイドブック1からも入手可能です。

### ▷掃除用具 (トイレを拭くシートやサンポールなど) や石けん液・生理用品の補充

など