

保健だより 4月号

2017年4月10日

潮来高等学校

保健室

ご入学・進級おめでとうございます！

はじめまして！養護教諭の河野です。みなさんが毎日元気に楽しい学校生活が送れるように、お手伝いをさせていただきます。この「保健だより」では、健康診断など学校で行う保健行事のお知らせや時季ごとの健康に関する話題の紹介をしたいと思います。よろしくお願いします。



【H29年度健康診断日程表】

| 日程 | 検診項目 | 対象 |
|----------|-------------|-------|
| 4月27日(木) | 内科検診(大久保Dr) | 3年生 |
| 5月1日(月) | 体位・視力・聴力測定 | 全学年 |
| 5月12日(金) | 内科検診(仲沢Dr) | 2年生 |
| 6月6日(火) | 内科検診(飯島Dr) | 1年生 |
| 6月8日(木) | 歯科検診 | 2・3年生 |
| 6月13日(火) | 心臓検診・胸部X線検査 | 1年生 |
| 6月15日(木) | 歯科検診 | 1年生 |

※尿検査の日程については、決まり次第お知らせします。



学校の検診を受けられなかった人は、自費で検査をしなければなりません。欠席しないようにしましょう！



学校生活を楽しく過ごすために「健康」は必要不可欠です。1年に1度行われる健康診断を“自分の体や生活習慣を見直す機会”として活用してください。



保健室利用のルール

1. 保健室はなるべく休み時間に利用しましょう。
2. 保健室を利用する前に、担任・授業の先生に報告しましょう。
3. 保健室には休養している人がいます。静かにしましょう。
4. 自分の名前と来室理由、体の症状をはっきりと伝えましょう。
5. 休養は原則1時間までです。体調管理をしっかりしましょう。
6. 保健室内は飲食禁止です。

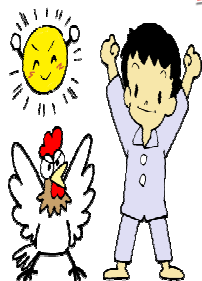
保健室は、学校でけがをした時に応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり、治療をしたりはできません。



きそく正しい生活を心がけましょう！

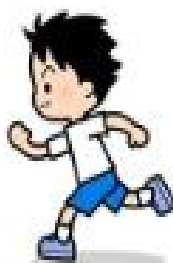
高校生の時期は、勉強や部活動などで忙しく、どうしても時間的にゆとりの少ない生活になりがちです。そのため基本的な生活習慣が乱れたり、疲れがたまったりして、体調を崩すこともあります。そうならないためにも、次のことに気をつけましょう。

早起き



早起きして朝の光をたっぷり浴びましょう。「体内時計」がリセットされます。

運動

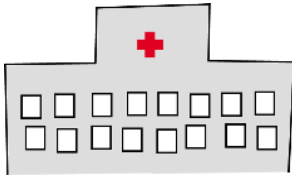


筋肉や呼吸循環機能の発達において、睡眠や栄養と同時に運動が大切となります。

朝食



朝食を食べると、体温が上がり、脳にエネルギーが補給され、集中力もアップします。



出席停止について

学校は集団生活の場であるため、感染症が流行しやすくなります。下記の感染症にかかった場合は、出席停止となります。病院で診断を受けた場合は、学校にご連絡ください。

★出席停止になる主な学校感染症

| 病名 | 出席停止期間の基準 |
|---------------------|---|
| インフルエンザ | 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで |
| 百日咳 | 特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで |
| 麻疹 | 解熱した後3日を経過するまで |
| 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで |
| 風しん | 発疹が消失するまで |
| 水痘(みずぼうそう) | すべての発疹が痂皮化するまで |
| 咽頭結膜熱(プール熱) | 主要症状が消失した後2日を経過するまで |
| 結核 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 髄膜性菌性髄膜炎 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 流行性角結膜炎 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 急性出血性結膜炎 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 腸管出血性大腸菌感染症 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |

★場合によっては出席停止になる感染症

溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、手足口病 など

(※保護者と一緒に読んでください。)

出席停止となる感染症と診断された場合には、病気が治って登校する際、医師記載の『治癒証明書』の提出が必要です。未提出の場合は、出席停止ではなく、欠席となりますのでご注意ください。『治癒証明書』は学校のホームページからダウンロードできます。自宅で文書を印刷できない場合、学校に取りに来ていただくこととなりますので、よろしくお願い致します。

