

保健だより 4月



令和6年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。なれない環境の中
疲れがたまりがちになりますので、体調管理に注意しましょう。

1学期は様々な健康診断がおこなわれます。準備する物や注意事項等を確認しておきましょう！

項目	月日	対象	準備及び注意事項
身体測定	4月11日(木)	全学年 聴力1.3年のみ	体育着(上下)、メガネ(使用する人のみ)を用意する。
内科検診	4月17日(水) 5月1日(水) 5月8日(水)	3年生 2年生 1年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)を用意する。 女子は、心臓の音がしっかり聞こえるように別室で着替えをする。ジャージ(上)を着て移動する。 聴診器を当てますので、自分で体育着を持ち上げる。
歯科健診	4月18日(木) 4月25日(木) 5月9日(木)	3年生 2年生 1年生	検診当日の朝は、必ず歯磨きをしてくる。
心電図検査	4月19日(金)	1年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)、ハーフパンツを用意する。 登校後すぐに着替える。靴下は教室で脱いで移動する。 検査会場の個室に入り、女子は服装の準備をします。その後ベットに仰向けになり、両手首・両足・胸に直接クリップや吸盤のような器具をつける。
尿検査 (1次)	4月23日(火) 4月24日(水)	全学年 前日未提出者	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 結果に影響がでることもあるので、前日の夕方からビタミンCを含んだジュースや薬剤を飲まない。
尿検査 (2次)	5月10日(金)	1次の結果、 再検査が必要 とされた者	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 忘れてしまった人は、病院で検査をする(自費)。
結核検診	4月30日(火)	1年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)を用意する。 <u>無地とあるが学校の体育着でよい。</u> 登校後すぐに着替える。 長い髪は肩にかからないように束ねて頭の上に固定する。 金具が付いているものを着ていると検査ができないので女子は別室で着替えをする。ジャージ(上)を着て移動する。
耳鼻科検診	5月27日(月) 6月17日(月)	1年生 2,3年生の希望者	事前に耳の中及び耳の周りをきれいにしておく。 髪の毛で両耳がかくれぬように、ゴムやピンなどでとめる。
眼科検診	5月31日(金)	全学年	検査時は各自で両目の下まぶたをさげる。 コンタクトをつけている人はそのまま検査を受ける。



※学校医さんの御都合で日時の変更があるかもしれません。担任からの連絡をよく聞いてください。

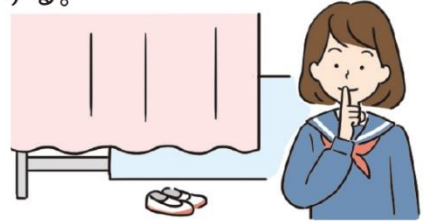
※不安なことなどがある場合は、事前に保健室まで相談に来てください。

※教室を出る時は、貴重品の管理を各自でしっかりおこなってください。

守ってください!!

保健室『使用の心得』七か条

- 一、入室・退出時はあいさつ(ノック)をすべし。
- 二、備品に無断で触れたり使用したりするべからず。
- 三、休養者に配慮し、大声・大きな音は慎むべし。
- 四、傷病者の付き添いは一人(原則として保健委員)とする。
- 五、授業中の来室は先生に必ず許可を取るべし。
- 六、内服薬の供与、湿布・絆創膏の交換は行わない。
- 七、休養は短時間のみ。回復しない場合は早退となる。



こころがつらいときも ○ ○ 保健室へ

保健室は応急処置を行う場所ですが、こころがつらい時も来てください。
 保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
 希望をすればスクールカウンセラーにも相談ができます。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

※怪我をしてから2年以内に手続きをしないと時効になります。

☆給付の対象にならない場合があります。例えば…

- ・自動車との交通事故(ひき逃げも含む)
- ・大きな病院を紹介状なしで受診した時にかかる“特定療養費”
- ・歯を怪我した時の自費診療(保険証を使用せず10割負担)
- ・怪我の傷跡をきれいにするなど美容目的の治療(自費診療費)

友だち作りの第一歩は 『おはよう!』



「新しい友だち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。

そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と感じる誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと
楽しい学校生活を
送ってくださいね♪

