

保健だより 4月

平成27年4月10日
福島県立塙工業高等学校
厚生部保健係

本年度も引き続き、みなさんの体や心の健康づくりをお手伝いさせていただくことになりました「小林」です。1年間、よろしくお願いします。この保健だよりも、みなさんの心身の健康をサポートするために、季節や行事に合わせた情報を発信していきます。ぜひ目を通して活用してください。

将来にわたって
自分の健康を管
理する力を身に
つけましょう。

健康診断が始まります



健康診断の結果、精密検査や治療が必要な場合にはお知らせしますので、早めに医療機関で受診してください。

●身体測定・視力検査●

4月21日(火)

全 校 生

●聴力検査●

4月21日(火)

1・3年生

●色覚検査●

4月21日(火)

2 年 生

●尿検査●

4月16日(木)・

5月1日(金)・

5月14日(木)

全 校 生



●結核検診●

4月13日(月)

1 年 生

●歯科検診●

5月28日(木)

全 校 生

学校歯科医は
金澤清光先生
です。

●貧血検査●

5月11日(月)

1・2・3年生希望者

●心電図検査●

5月11日(月)

1年生、2・3年生希望者

学校医は
土屋原先生
です。

●内科検診●

5月12日(火)

6月 9日(火)

全 校 生



＝おねがい＝

提出物は必ず出してください。健診日は休まないでください。

＝ 連 絡 ＝

1 学校管理下(授業中、休み時間、部活動中、登下校中など)でけがをした場合には・・・。

学校管理下でけがをして医療機関で受診をした場合、医療費の給付申請ができます。対象は、医療費の合計額が5000円以上のものです。手続きに必要な書類は、保健室でお渡しします。該当するようないけがありましたら、担任の先生、または部活動顧問、保健室までご連絡ください。

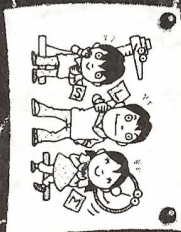
2 学校感染症について

以下のような「学校感染症」(学校において予防すべき感染症)にかかった場合、集団への感染を避けるために、一定期間は登校できなくなります。この場合は、「欠席」ではなく、「出席停止」扱いになります。医師より診断を受けた場合には、速やかに学校までご連絡ください。

「おもな学校感染症」 インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
風しん、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、流行性角結膜炎など

身

長や体重、洋服や靴のサイズなど、自分の体の大きさは知っている人が多いいはす。



もっと背が高く、なりたいたいと思ったり、気になるところが、目についたり、しやすいめら。

何よりも、身長や体重は、外から見える部分だから。

どんな病気に、かかりやすいかも、人によって違います。



かぜをひきやすい人、おなかの調子をくすりやすい人、よく眠くなる人、など、いろいろあるでしょう。

自分かどんな病気に、かかりやすいのか、知っておくことも大切です。

なるべく、病気にかららない、生活のしかたを、考えたりすること、ができるからです。

はしかや風疹、おたふくかぜ、水ぼうそうなどの感染症や、大きな病気に、かかったことはないてすか。

これまで、自分かどんな病気に、かかったのかを、知っていますか？



感染症の場合は、かかっているか、予防接種を受けているかどうかを、知っておくことが、よいでしょう。

もうすぐ始まる、健康診断は、体の大きさをほむめ、あなたの体のことが、いろいろ分かる、チャンスです。



この機会に、外から見える部分だけでなく、自分にかからない、体のようすにも興味を持って、ほしいと思います。

それか、もっと元気な、毎日につなめて、いくのです。

知っていますか？ 自分の体

みなさんは、自分の体のことをどのくらい知っていますか？ 今日、自分の体について、どんなことを知っておくとよいか、いっしょに考えてみましょう。

外

外から、見える部分だけが、あなたの体のすべてではありませぬ。



なぜなら、あなたの体の、ほんの一部でしか、ないから。

ほかの人には、分からない、自分にか、分らないことも、あります。

たとえば、体の調子がよいとき、悪いときのサインが、そうです。

体

体の調子が、いいなと感ずるのは、どんなときですか。



反対に、調子が悪いなと思つのは、体がだるい、食欲がない、なかなか寝つけぬ、など、これもいろいろ。

大切なのは、自分の調子のよいとき、悪いときのサインを、知っておくことです。

ハッと目が覚めた、ウツチがすっきりした、体が軽くなる、など、人によっていろいろ。