



入学・進級おめでとうございます。入学やクラス替えなど、新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。生徒のみなさんの心の中は希望と不安？どちらも入り混じっていることと思います。

泉北高校の保健室には養護教諭が2人います。皆さんが心身ともに健康で元気な高校生活を過ごすことができるよう応援しています。けがをしたとき、身体がしんどいとき、相談したいとき、その他何で困ったときなど、保健室で待っています！



4月は学校行事が多く、知らず知らずにうちに緊張からの疲れがたまりがち。適度な休養をとり、規則正しい生活習慣で体調管理には気をつけて、心身共に元気に学校生活を送りましょう。



<感染症対策>

- マスクの着用は個人の判断とします。
- 手洗い・うがい・手指の消毒は引き続きこまめに継続してください。
- 体調が悪い場合や、風邪症状がある場合は無理せず、発熱症状等がある場合は受診をお願いします。感染症と診断された場合は学校へ連絡をください。



守ってください 保健室のルール

①保健室を利用する前に、必ず授業担当または担任の先生に伝えましょう。授業中、教室へ戻る場合は、職員室で入室許可書（黄色用紙）をもらって、授業担当者へ渡してください。休み時間に戻る場合は不要です。

入室許可書
年 組 番 氏名
(保健室利用の為)

②ケガをした場合は傷口を水道水で洗ってから保健室を利用しましょう。保健室では応急処置はできますが、ケガや病気の治療、継続しての手当てはできません。



③相談したいときは、気軽に保健室まで話に来てくださいね。1か月に1回程度スクールカウンセラーの石野先生（男性）が来校されます。日程は後日配布します。カウンセリングの対象は生徒・保護者どちらも可能です。



④ナプキン等はレンタル制になっています。マスクや内服薬の配布は行っていません。

⑤食物・薬品アレルギー防止のため、学校内では友人同士で、「薬・食物（お菓子を含む）をもらわない・あげない」を徹底してください。人によって体質が違うため、どちらもアレルギーの原因となる場合があります。

「薬は病院または薬局の薬剤師に相談して服用する」
「食物は自宅から持参したもの又は自分で購入したものを飲食する」
ことが基本です。



⑥学校の管理下でケガをして医療費の請求をすることができます。手続きが必要な場合は保健室に来てください。対車・バイクの交通事故は対象外です。詳しくは5月号に掲載します。

定期健康診断が始まります！

健康診断は、「成長の様子を知る」「身体に病気がないか調べる」ための年に1回の機会です。疾病の確定ではなく、異常の疑いのあるものを受診につなげて、早期の治療や経過観察などに役立てるものです。受診勧告書もらった生徒は医療機関を受診し、保健室へ結果の報告をしてください。所見のない生徒へ通知はしません。日程や目的・注意事項を確認し、必ず受検してください。

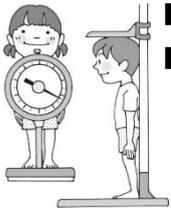
自分の健康状態を知ることは学校生活を送る上で、生きていく上で大切なことです。健康診断を単なる健康管理としての行事に終わらせるのではなく、健康について学んだり、自分自身の生活習慣を見直す機会として、ぜひ活用してください。

健康診断スケジュール



項目	1年生	2年生	3年生	注意事項等
新入生検診	4月 6日(木)			胸部X線・心電図
内科検診	4月13日(木) (男女別に実施) 学校医 河 元洋 先生			・男女とも制服のまま受検する
身長・体重	5月25日(木)			・制服のまま受検、全員-1Kg
聴力検査	5月 25日(木)	5月 25日(木)		
視力検査	4月 6日(木)	5月25日(木)	5月 25日(木)	・眼鏡・コンタクトを忘れない
歯科検診	5月25日(木)学校歯科医 津田 高司 先生			・昼休みに歯磨きをしておく ・リップクリームは厳禁
検尿	4月20日(木)・21日(金) ※できる限り4月20日(木)に提出する			・女子生徒で4月に提出できない場合は5月12日(金)に提出する
耳鼻科検診	日程未定(夏～秋頃)			・希望者のみ
眼科検診	8月29日(火)午後			・希望者のみ

<身体測定>



- 体がバランスよく成長しているか
- 成長のために栄養(骨や筋肉のもののタンパク質)、睡眠(睡眠中の成長ホルモン)、運動(筋肉を刺激して成長を促す)が必要です。

<歯科検診>



- むし歯、歯周病はないか、歯並びやかみ合わせ、あご関節に異常がないか
- 歯・口は物をかむだけでなく、発音を助ける、顔の印象をよくする、体のバランスを整えるなどの働きがあります。

<内科検診>



- 内科的な疾患や皮膚・骨の異常がないか
- 聴診器で心臓や呼吸音を聞いています。顔色や皮膚、栄養状態の様子をみています。

<耳鼻科検診>



- 耳は音を聞くだけでなく、体のバランスをとる働きがあります。
- 鼻は呼吸をする、においを感じる、声を共鳴させる、空気を温め加湿する、ウイルス・細菌の侵入を防ぐ働きがあります。

<眼科検診>



- 目の疲れ、痛み、目の乾き、などあれば、眼科の受診を。
- スマホやゲームは時間をきめて、こまめに休憩をとろう。

<検尿>



- 腎臓の疾患や糖尿病の検査
- 腎臓には、血液をろ過する、不要物を尿として体外に出します。

本校では、内科検診時の子どもたちのプライバシー等への配慮として

- ① 性別等を考慮し、場所や時間を考え、別々に検診を行う。
- ② 脱衣の際や診察時には、周囲から見えないよう、ついたてやカーテン等により個別のスペースを確保する。
- ③ 聴診時、女子生徒は、下着着用にて実施する

などの対応を行っています。できる限りプライバシーに配慮して行いますが、個別の配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。希望する配慮の内容によっては、十分な検診が出来ない可能性があります。そのような場合はお知らせします。日ごろから、本人と保護者による健康管理を行っていただき、何かありましたら学校医の健康相談を受けてください。(「【様式】健康診断結果のお知らせ(内科)」を活用)