ひだまり

－ほけんだより－

4月

2023. 4. 7 MON

1号　北中城高校保健室

入学・進級おめでとう

新学期が始まりました。新しい生活への希望や不安などいろいろな気持ちが芽生えているのではないでしょうか？新しい環境に慣れるまでは、いつも以上に疲れがたまることも多いと思います。疲れたらリフレッシュをして、徐々に環境に慣れていきましょう！
保健室では皆さんの「心身の健康」を今年もサポートしていきます。

健康診断が始まります

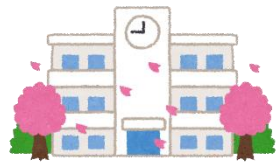
項　目	日　時	対　象	場　所
尿検査	4/10(月)～11(火) 朝9時15分までに提出	全学年	各HRで集めて保健室へ提出
身体測定	4/12(水)（午前）	全学年	HR教室、体育館、理科教室
胸部X線•心電図	4/12水)（午前）	1年生	男子：セミナーハウス 女子：保健室 レントゲン車
歯科検診	4/13(木)（午前）	全学年	体育館
内科検診	4/19(水)（午前） 4/26(水)（〃） 5/10(水)（〃） 5/17(水)（〃） 5/24(水)（〃）	全学年	保健室
尿2次検査	4/26(水)～27(木) 朝9時15分までに提出	対象者のみ	各自で保健室へ提出

今年度お世話になる校医の先生方です。

学校医：宮城　護（宮城医院）
学校歯科医：金城　弘明（金城歯科医院）
学校薬剤師：政枝　真喜子（ちゅら薬局）

新2・3年生へ

本日配布した保健調査票は、健康診断の際に使用しますので、4月12日(水)までに提出をお願いします。



保健室でできること

＊ **ケガの手当て**

軽い傷の手当てをします、ケガの程度が重いときは、保護者へ連絡し医療機関の受診をすすめています。（緊急時は救急車を利用します）

＊ **一時的な休養や経過観察**

体温を測ったり、ベッドで休養（原則1時間）することはできますが、薬を飲ませることはできません。（必要のある場合は、各自家庭から薬を持参しましょう）
また、体温が37.5℃以上あるときや、下痢・嘔吐がくりかえしみられる時、休養しても回復しないときは、家庭での休養や医療機関への受診をすすめています。
また、様々な理由から夜間の睡眠が十分にとれていない生徒や、登校直後に保健室で休養を希望する生徒が増えています。授業に支障が出ないよう、体調を整えて登校しましょう。
自分の力でどうしようもない状況があれば、放置せず、保健室で相談したり、専門医を受診してください。

＊ **治療中の疾患の管理**

定期的に受診や検査を行ったり、お薬を服用しているなど、治療中の疾患の管理のお手伝いを保健室で行っています。安全に配慮し、充実した学校生活を過ごす上で大切な事です。
小さな事でも気軽に相談してください。

＊ **部活動や授業中のケガ等の給付金の手続き**

全生徒が「日本スポーツ振興センター」に加入しています。学校での活動中にケガをして、医療機関を受診した場合は、保健室へ忘れずに連絡してください。
『これは対象かな？』と思うようなケガ等があれば、気軽に保健室へたずねてください。
（ただし、窓口での支払いが1,500円以下の場合は対象外です）

お知らせ

本校では、必要な生徒に対して毎年「診断書」や「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。提出するよう連絡があった生徒は、保護者と日程を調整のうえ、速やかに主治医より診断書を持ってきてください。

養護教諭
照喜名（てるきな）　由貴（ゆき）

「北高の生徒の皆さんと楽しいお話しすることが毎日の楽しみです。よろしくお願いします。」