

～入学・進級おめでとうございます～

よろしくお願いいたします。



学校医	加藤内科	布井 弘明	先生
学校眼科医	本田眼科	本田 光俊	先生
学校歯科医	布井歯科	布井 憲治	先生
学校薬剤師	木屋薬局	久世 和孝	先生

健康診断・はじまります

【4月～5月の健康診断日程】

4月13日(木) 身体計測(全年次) 午後～
 18日(火) 結核検診(1年次) 13:30～
 19日(水) 尿検査(全年次) SHRで提出
 20日(水) 尿検査予備(未提出者) 登校後すぐ
 24日(月) 心電図検査(1年次) 8:55～
 貧血検査(全年次) 8:55～順次
 26日(水) 内科検診(1・2年次) 13:30～
 27日(木) 内科検診(3年次) 13:50～

5月 9日(火) 尿検査予備(未提出者) 登校後すぐ
 29日(月) 歯科検診(1年次) 13:50～
 30日(火) 歯科検診(3年次) 13:50～

川之石高校の

AEDの設置場所は

- 食品加工実習室入口横
- 体育館入口横
- 寮

です。

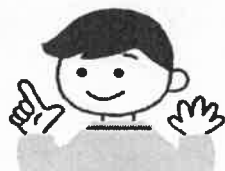
どこにあるか
確認してね!



必ず自分の体調を確認し、不調がある場合は家庭で休養したり、医療機関を受診したりしてください。

1日の始まりに! 健康チェック

1日を健康に
 すごすために朝、体
 調などをチェック
 してみましょう。



- ☐ 朝ごはんを食べることができたか(食欲はありましたか)?
- ☐ 頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか?
- ☐ 熱は高くないですか?
- ☐ おなかはこわしていませんか?
- ☐ のどの痛みやせき、くしゃみなどはありませんか?
- ☐ からだはだるくないですか?



朝一番の中間尿 を提出してください



健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。
 「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿?

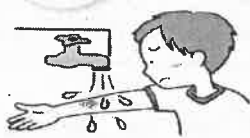
中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



忘れないように
お願いします。

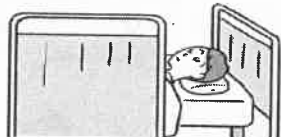
保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

保健室に来たとき、伝えることは?

どこが?

からだのどの部分のケガ/不調か

いつから?

症状が始まった日にち・時間?

どんなふう to ?

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして?

思い当たる行動やできごとなど

【保健室で借りることができるもの】

マスクと生理用品は忘れたり、足りなくなったりしたのために貸し出しを行っています。ただし、後日、返却が必要です。

○マスク・・・個包装されたマスクを返却する。

○生理用ナプキン・・・現物を返却する。

朝食で1日をスツキリ始めよう!

朝食の効果とは?

「朝ごはん、食べてきた?」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる

◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる

◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



朝食を食べるためには?

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか?

◎食べる時間がない→朝早く起きる。

そのためには『早寝』が必須。

◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。

◎食べるものがない→パンやバナナなど、

すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね!