



4月の保健目標：環境整備、健康状態の把握

進級、入学おめでとうございます。新しいクラスで過ごしてみて緊張や不安を感じる人が多いと思います。特に1年生のみなさんは、慣れない環境の中で毎日登校するだけでも心や身体が疲れているかもしれません。自分のペースで頑張り過ぎないように焦らず・ゆっくり・少しずつ土居高校に慣れていってください。また、悩みや困っていることがあれば一人で抱え込まずに周りにいる先生や保健室に相談してくださいね！

**なるべく休まないように！！**

◎4月健康診断日程

検査内容	対象者	日時
身体計測	全校生徒	4月10日(木)
結核検診	1年生	4月14日(月)9:00～
内科検診	2・3年生	4月14日(月)13:35～
	1年生	4月21日(月)13:35～
心電図検査	1年生	4月22日(火)13:30～
尿検査	全校生徒	第1回:4月22日(火)
	未提出者	第2回:4月23日(水)

◎健康診断を受ける意味とは？

- 自分の身体を知るため → 成長の様子や体の健康について知る手掛かりになる
- 自分の健康を守るため → 詳しい検査や治療を受けるきっかけになる
- 健康な体を保つため → より健康に過ごすためにどうすれば良いのか考える機会になる



◎各種検査、検診の目的

- 身体計測：身長、体重の測定で成長状態を調べる
- 視力検査：急な視力低下がないか、メガネ・コンタクトレンズが適正か調べる
- 聴力検査：正常に聞こえているか、生活に必要な聴力があるか調べる
- 結核検診：結核になっていないか調べる
- 内科検診：心臓や呼吸が正常か、背骨や肩甲骨に異常がないか調べる
- 心電図検査：心臓の動きに問題がないか、病気や異常が見当たらないか調べる
- 尿検査：腎臓の病気や糖尿病がないか調べる
- 歯科検診：むし歯や歯周病がないか、顎のかみ合わせや歯並びに異常がないか調べる
- 眼科検診：目の病気や色覚に異常がないか調べる



◎学校医さんの紹介

- 内科医：山内 義明 先生(松風病院)
- 眼科医：和田 眞明 先生(和田眼科)
- 歯科医：長井 慶太 先生(長井歯科)
- 薬剤師：越智 恭子 先生(しんぎ薬局)



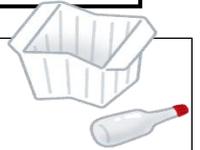
## ～本校の AED 設置場所を確認しましょう～

土居高校では AED が 3 か所に設置してあります。いざという時のために必ず場所を確認しておきましょう。  
担架や車いすは保健室にあります。

○職員室前の廊下    ○体育館正門側入口    ○トレーニング室近く

**重要！！**

### ～尿検査について～



尿検査は、朝起きてすぐに自分で尿を採って学校に持ってきてもらいます。回収日は5月にもありますので、女子生徒で当日生理が重なる場合は、5月の回収日に保健室に持ってきてください。その際は、あらかじめ提出できないことを保健室まで言いに来てください。

全校生徒が提出したか確認していますので、必ず4回ある回収日の中で提出しましょう！提出しなかった生徒は後日、業者に出しに行ってもらるか自己受診で検査を受けてもらうこととなりますので注意してください。

## ～ 保健室利用のルール ～

保健室は新館1Fにあり、ケガや体調不良の際に応急手当をしたり休んだりする場所です。また、悩みや自分の身体について疑問に感じたことを相談できる場所でもあります。保健室は多くの人が利用するため、ルールがあります。しっかり守って利用するようにしましょう。

### ☆ 保健室のルール

#### ○ 保健室の休養は原則1時間まで

休養後、授業に戻るか早退するかは自分で決めてもらいます。自分の体調は自分で管理しましょう。また、体調が悪く来室する際は時間に余裕をもって来室する、必ずクラスメイトに声をかけてから来ましょう。体育の授業を見学する際は、「見学カード」を休み時間のうちに保健室に取りに来てください。

#### ○ 内服薬等は自分で持ってくる

飲み薬等は置いていませんので、必要な分を必ず持参してください。(友人から痛み止めをもらう×)  
頭痛や腹痛がある時は、なるべく痛み止め等の薬を服用し、それでも体調が回復しない時に保健室を利用しましょう。

#### ○ カットバンや湿布等の張替えは自宅です

保健室では救急処置は行いますが、同じ箇所を継続的に処置はしませんので、自宅で処置をして来てください。

#### ○ 保健室内で騒がない

体調不良者が休養している場合がありますので、保健室では大声を出したりしないようにしましょう。

#### ○ 借りた物は必ず返却する

保健室から貸し出したタオル、保冷剤などは必ず返却してください。



◎保健室での休養を頻繁にしていると授業の単位を落としてしまう可能性があります。  
どうしてもしんどい、辛いとき以外はなるべく頑張って授業に出ましょう。