

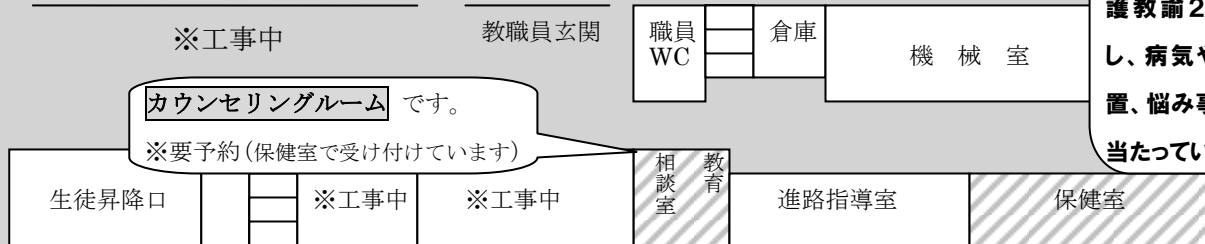


新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、新年度の始まりですね。

東高のモットーは「文武両道」。勉強に部活に頑張りに続けるためには健康な身体が必須です。今年1年、自分自身で健康管理をしながら生活できるように目標を立てて生活してみてください。

保健室では、みなさんが元気に東高生活を送れるようにサポートしていきます。

【 保健室の位置 】



保健室は本校舎1階東端にあります。養護教諭2名が常駐し、病気やケガの処置、悩み事の相談に当たっています。

【 保健室利用の原則 】

1) 利用する時は、必ず担任または教科担当の先生に断ってから来室してください。

※体育の授業については、緊急時以外本人が直接担当の先生に断りましょう。

※授業時間中の休養は欠席扱いとなります。

2) 入室時のマナーを守りましょう。

必ずノックしてから入室し、症状が分かるようにきちんと説明してください。

3) ベッドでの休養は、原則として1時間です。

※休養は、急病や短時間で回復する見込みのある場合のみ。(睡眠不足による休息はできません)

4) 保健室では、その日に学校で起きた身体の不調に対して応急処置をするところです。継続的な処置はしません。

5) 飲み薬は渡しません。

※個々の体質やアレルギーなどの問題があり、副作用を起こす可能性があるためです。

(病気やケガ、生理痛等で内服が必要な場合は、医師・家族と相談し常備してください)

6) ケガで来室する際は、自分でできる応急処置をしっかり行ってから来室してください。

例: 傷口の水洗い、出血している時はハンカチなどで止血する

7) 保健室が留守の場合は、担任や学年の先生、厚生部の先生に相談してください。



～ 保健室からのお願い ～

保険証のある場所を確認してください!

帰宅後、医療機関を受診するよう勧めることがあります。

体調が悪くなった時の家族への連絡方法や

帰宅経路を決めておいてください!

状態によっては帰宅を勧めたり、保護者の方に迎えをお願いすることがあります。「家に誰もいないから帰れない」「いつも送り迎えだから、親がこない」と帰宅経路(バスや電車の乗り継ぎ)が分からないなどの様々な理由から困るケースが多く見られます。

＜スポーツ振興センターについて＞

小・中学校と同様に学校の管理下(授業・部活・登下校)等によるケガで医療機関を受診した場合、医療費給付の対象となります(医療費総額 5000 円以上の場合)。医療費助成制度により18歳以下の医療費がかかりませんが、窓口支払していない場合もスポーツ振興センターの保険対象となります。※ただし給付額は4割ではなく1割(窓口支払した場合は従来通り4割給付)。手続きは、保健室で状況を聞き必要書類を作成・配布します。必ず本人が来室してください。



★ 今年1年間、皆さんの健康に関する行事でお世話になる先生方です ★

学校医の先生

内科医 : さとう内科医院 佐藤 武 壽 先生
 歯科医 : 海野歯科医院 海野 仁 先生
 薬剤師 : ミネギシ薬局 嶺岸 邦 昭 先生

カウンセラーの先生

立花 正人 先生

毎週 水曜日の午後にいっしょにいます。予約は保健室をお願いします。日程は後日お知らせします。

厚生部の先生

鈴木 清文 (保健主事・体育) 田中 寿彦 (体育) 島貫 千穂 (3年・国語) 湯澤 智幸 (2年・英語)
 菅野 悟史 (1年・体育) 三浦 和子 (実習教諭) 佐藤 和子 (養護教諭) 萩原 香澄 (養護教諭)

【 健康診断の日程 】

日 程	検査項目	対象者	受診心得
4月10日 (金)	身体測定 《身長・体重・座高・視力・聴力 (1・3年生)》	全学年	○男女共に運動着を着用する。 ○眼鏡・コンタクトレンズを忘れずに。 ○測定時は靴下を脱ぐ。 (身長・体重・座高) 
4月14日 (火)	胸部X線検査	1年生 教職員	○男女共に運動着を着用する。 ○長い髪の方は、ゴム等でアップにする。 (金属製の髪飾りはしない。)
4月15日 (水)	歯科検診	全学年	※検診前は口腔内を清潔に！ ※静かに受診すること。 (騒がしいと歯式が聞き取れません)
4月22日 (水)	心電図検査	1年生	○男女運動着を着用する。 ○靴下は教室で脱いでくる。 ※サンダルの記名を忘れずに！ ※女子は下着入れポーチ持参。
	貧血検査	1年生 ※2,3年生の希望者	
4月16日 (木) 5月1日 (金) 5月14日 (木)	尿検査 	全学年	○尿提出は、当日1校時の休み時間まで！ ※2校時目以降や翌日は受付ません。当日忘れないように！
5月12日 (火) 5月26日 (火) 6月2日 (火) 6月9日 (火) 6月16日 (火)	内科健診 《血圧測定・爪の状態をチェック》 	全学年	○上着を脱いだり腕まくりできるように！ ※胸ポケットには何も入れないこと。 ※マニキュア等は禁止！ (爪の状態を検査します) ※静かに受診すること。 (騒がしいと、心音が聞き取れません)