

敦賀気比保健だより 保存版

2020年4月21日発行

敦賀気比高校・同附属中学校保健室

気比校生の皆さん、休校が長く続いていますが、元気にしていますか？時間はたっぷりあると思っても、計画的に生活しないと、あっという間に過ぎてしまいます。今だから出来ることを探しましょう。なかなか皆さんにお会いできませんが、保健部では、皆さんの「心」と「身体」の健康を願って、準備をしています。今回は行事やイベントの紹介です。

1 保健行事・イベント *日程は後日お知らせします。

(1) 健康診断 (検査と検診)

- 総合身体計測 (全校) (眼鏡で矯正している人は持参してね)
- 心電図 ... 高校1年, 中学1年
- 胸部レントゲン ... 高校1年のみ

- 検尿 ... 全校
- 内科検診 ... 全校
- 歯科検診 ... 全校

[心電図検査] 心臓に異常がないかを調べます。痛みはありません。リラックスして受けて下さい。笑ったり、ふざけたりしていると異常と出てしまうことがあります。体操服に着替えておきましょう。夏の半袖、ハーフパンツがいいです。

*金具のついた下着はとっておきましょう。女子は気をつけて下さい。

*手足に電極をつけるのでソックス、時計ははずしましょう。

[胸部レントゲン] 結核などの肺の病気がないかを調べます。心臓の大きさや、胸郭の形もわかります。

*体操服に着替えましょう。夏の体操服 (半袖Tシャツ) 1枚は着ていてもいいです。

*金具のついた下着 (ブラジャーなど) はとっておきましょう。

お世話になる学校医・学校薬剤師の先生をご紹介します。

内科	川上 究先生 (松原町)	川上医院
	中村三郎先生 (相生町)	中村医院
歯科	岸 且好先生 (中央町)	岸歯科医院
	吉光泰一先生 (岡山町)	吉光歯科医院
薬剤師	田辺富子先生 (白銀町)	つるが薬局



(2) 講話・講習などのイベント

性教育講話...高校1年対象。産婦人科の先生のお話をお聞きします (予定)

2 保健学習 (保健委員会「新聞記事で保健だよりを作ろう」)

保健委員会では NIE(Newspaper In Education ~教育に新聞を~) を取り入れた保健学習を実践しています。新聞には心と身体の健康や「生きる力」をはぐくむ情報が満載です。保健委員が新聞記事を通して得た情報を保健だよりにして、全校生徒の皆さんに発信していきます。どうぞ期待! (興味のある人はぜひ、保健委員に!)

3 環境整備・環境美化・エコ活動・安全学習

(1) 清掃活動

- ① 日常清掃: 授業終了後に清掃があります。全員に割り当てがあります。清掃で心もピカピカに。
- ② 大掃除: 学期末、行事前にはいつもより時間をかけて念入りに清掃します。

- (2) 福井エコキャップ推進運動に参加しています。昨年は**31541**個達成！！
各教室のエコキャップ回収バスケットに入れてね。
- (3) ゴミの分別回収 もはや常識。ご協力を。
- (4) 防災・防火避難訓練
火災、地震、津波... “そのとき”がいつ来ても余裕で対応できるよう、知識と行動を身につけましょう。

4 調査・研究 (保健調査・保健室利用者問診票)

(1) 保健調査

- ①入学時保健調査（新入生）②校医検診前保健調査（全校）③結核問診票（中学）

(2) 生活状況と心と体の健康に関する調査 (全校)

睡眠、食事などの生活習慣と心と体の状態の健康調査です。この調査は個別の健康管理や指導の資料とする他、「高校生の心身の健康に関する研究」のデータとして使用することがあります。

(3) 保健室利用者問診票 (保健室を利用する人)

保健室を利用する時に記入します。対応や指導の資料とします。

5 保健室利用について

みんなの保健センター。多くの人が気持ちよく利用できるよう、ルールを守って。

① 休養は原則1時間です。

1時間休めばたいだい大丈夫！次は授業に戻りましょう。重症の時は早退も考えます。

② 薬は出しません。

病院や薬局ではないので、市販薬でも出すことは出来ません。薬は常に副作用についても、考慮する必要があります。「友達からもらった」と安易に飲んでしまう人がいますが、とても危険なこと。薬物被害も心配です。薬について慎重に考えてほしいと思います。

③ けがの継続治療はしません。

けがの応急手当や受診するかどうかのアドバイスをします。ガーゼ交換、湿布の取り替えが必要なけがはきちんと受診しましょう。学校でのけが（登下校を含む）は医療費が戻ってくるシステム「日本スポーツ振興センター」があります。受診したら、保健室にお知らせ下さい。

④ 心と体の相談にのります。

一人で悩まず、小さな事でもまずは話を聞かせて下さい。一緒に考えましょう。

大切なお願い 新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルス感染症の学校内での蔓延防止のため、健康観察の項目に該当する症状（発熱、咳、のどの痛み、鼻水、臭いがしない、味がしない、頭痛、嘔吐、下痢など）がある人は、保健室には入れません。保健室の通常機能（ケガの処置、相談活動、保健指導等）を維持するためです。保健室で休養はできません。待機室で保護者のお迎えまで待つてもらうこととなります。ですから、登校前に健康状態をよく見極めて、少しでもおかしいなと思ったら、学校に連絡を入れて、欠席してください。