

# 敦賀気比保健だより No.1

2023年4月発行〈保存版〉

敦賀気比高校・同付属中学校保健室

新入生の皆さん、入学おめでとう！2・3年生の皆さん、進級おめでとう！

さあ、新しい学校、新しいクラスの始まりです。ワクワクしますね！

保健部では、皆さんの「心」と「身体」の健康の維持・向上を図るお手伝いをしていきます。今号ではそのための行事や、ルール、お願いごとなどをお知らせします。

## 1 保健行事・イベント

### (1) 健康診断（検査と検診）

4月10日（月） 新入生総合身体計測（眼鏡で矯正している人は持参してね）

4月18日（火） ①心電図 … 高校1年, 中学1年

②胸部レントゲン … 高校1年のみ

4月18日（火）・19日（水）検尿 … 全校（予備日：4/27（木））

5月～6月 ①内科検診…6/8（木）高2・3～7組、高3全クラス  
6/15（木）高1、中学全クラス、高2・1, 2組

②歯科検診…5/11（木）高2（3～7組）高3全クラス

5/25（木）高1、中学全クラス、高2（1, 2組）

\* 諸事情により、変更する場合があります。 \*\*

**【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 좋습니다。

\* 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

①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ます 9月10日（月）

②高校生メンタルヘルス講話… 期日未定

## 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。ペットボトル飲料はラベルをはがし、キャップは、各教室のエコキャップ回収バスケットに入れてね。

(3) コミの分別回収 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”がいつ来ても適切に対応できるよう、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) 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) 心の健康と生活習慣に関する調査 (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する他、高校生については「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。

「高校生の心身の健康に関する研究」は高校生の生活習慣と心身の健康状況の関係をみて、皆さんが健康な生活を送るために、どのようなことに気をつければいいのかを考えます。調査結果をもとに保健だよりで有用な情報を提供します。

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

\*感染症拡大防止のため、発熱等の症状がある場合は、保健室ではなく、「待機室」で、お迎え待ちとなります。

#### 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。