

敦賀気比保健だより No.1 2024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 9日 (火) 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16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17日 (水) ・18日 (木) 検尿 ... 全校 (予備日: 4/26 (金))

5月~6月 ①内科検診... 6/6 (木) 高2・4~7組、高3全クラス
6/13 (木) 高1、中学全クラス、高2・1, 2, 3組

②歯科検診... 5/23 (木) 高2 (4~7組) 高3全クラス
6/20 (木) 高1, 中学全クラス、高2 (1, 2, 3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

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30日 (月)

②高校生メンタルヘルス講話... 期日未定

2 保健学習

① (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。こうご期待! (興味のある人はぜひ、保健委員に!)

New!!

② (保健委員会「スクールワイドPBS: ポジティブ行動支援」)

○できたことを「ほめあう」 ○良いところを「みつける」「教えてあげる」

「悪いところの指摘より、よいところを見つけよう」保健委員会の新たなプロジェクトを
考案中です。

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) 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) (予定)

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なければならないかを考えます。調査結果をもとに保健日より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。

