

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和3年4月

新学期がスタートしました。保健室では皆さんが健康で楽しく活力ある学校生活が送れるよう応援していきます。

マスク・手洗い・消毒・換気などの感染予防はもう日常ですね。一人一人が気を付けていきましょう！



新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断がヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康を邪魔しそうなものがないか調べてもらうのが、健康診断です。今の健康状態を知って、何か問題があればどうすれば良くなるのか考えてみましょう。



「お知らせ」の用紙は異常があった場合のみお渡しします。早めに医療機関を受診しましょう！

看護教諭の内田です。よろしくお願いします。



健康診断

4月予定表
～確認しておきましょう～

月	日	項目
4月	15日(木)	新体力テスト 身体計測 心電図・貧血検査(1年)
	20日(火)	尿検査一次 1日目
	21日(水)	尿検査一次 2日目 内科検診(3年)
	23日(金)	結核検診(1年)
	28日(水)	内科検診(2年)

学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

健康診断や学校環境衛生検査でお世話になる先生方です。

- 学校医(内科) 原 裕二先生(原循環器科・内科)
- " (眼科) 眞田真理子先生(さなだ医院)
- 学校歯科医 徳永 正泰先生(徳永歯科)
- 学校薬剤師 田邊 元秀先生(ハッピー薬局)



目的



ケガをしたときの応急手当

注意



継続的な手当てはできません。家でしてね

ルール



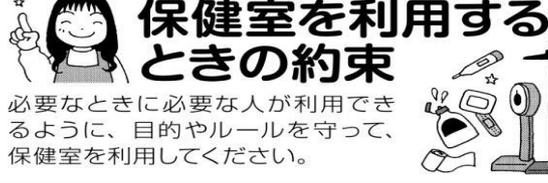
先生にことわってから来る

目的



体の調子がすぐれない

注意



必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。

ルール



入室退室時にはあいさつ

目的



体や健康について学びたい

注意



内服薬は出せません

ルール



室内では静かに

目的



心配事や悩みを相談したい

注意



内服薬は出せません

ルール



備品等に勝手に触らない