

ほけんだより 4月



大阪府立大手前高等学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。

1年生のみなさん、大手前高校の生活は如何ですか？

初っ端からエンジン全開で途中で息切れ…なんてことにならないように、上手に休息やリフレッシュの時間を取って、充実した学校生活を過ごせるようにしてくださいね。

2・3年生のみなさんも一年間、健康に過ごせるように自己管理をよろしくお願いいたします！

とはいえ、ずーっと元気でいることはとても難しいですね。

高校生期は勉強に部活に行事に友人関係にと悩みも心配もいっぱいです。

保健室ではみなさんが「こころ」も「からだ」も健康でいられるようにサポートします。そして、高校を卒業した後もみなさんが自分で健康を維持できるようになることを目指しています。

保健室は1年生も2年生も3年生も、運動部の人も文化部の人も、男子も女子も、この学校で過ごす全ての人が利用します。怪我をした人、体調が悪い人、相談や悩み事のある人などいろいろな人が訪れます。

普段は出会わない人と挨拶を交わしたり、時には声をかけあったり、そんな機会がある場所でもあります。みんなが気持ちよく過ごせる場所であるように、利用するときには他の人のことも考えて、思いやりの気持ちを持って利用してください。

また、「ほけんだより」は健康に毎日を過ごすためのヒントや季節にあった話題を載せ、楽しく読みながらみなさんの健康を保持増進できるように、頑張っ作っています。

一年間どうぞよろしくお願いいたします。

☆本校の保健室には2人養護教諭がいます☆

☆スクールカウンセラーも2人います☆

養護教諭の
元木 & 大川 ぐす

よろしく お願いします

スクールカウンセラーの
橘谷 & 伊藤 先生です

次回来校日
伊藤先生 4月26日
橘谷先生 5月12日

面談を希望される方は保健室
元木先生までご連絡ください。

ゴミの分別をお願いします！

本校ではゴミは「燃えるゴミ」「リサイクル可能な紙ゴミ」「プラスチックゴミ」「資源ゴミ（ペットボトル・缶）」の4分別を行っています。ゴミ箱は教室、各階北側の水飲み場に設置されています。

清掃当番の人はゴミ捨てる前に必ず分別されているか確認してからゴミ捨て場へ持っていきましょう。他のゴミが混ざっていると回収してもらえません。みなさん一人ひとりの心がけが大切です。



青：資源ゴミ 黄：紙 緑：プラスチック 白：可燃ゴミ

日本スポーツ
振興センターの

災害共済給付について



みなさんには、学校生活の中での災害によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険（＝災害共済給付制度）に加入してもらっています。

➡ 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガ等

➡ 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）



この2つが請求の条件です。

もし、そのような災害で病院を受診した場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何か分からないことがある場合も遠慮せずに聞いてください。

お世話になっている大手前高校担当の先生の紹介

- ☆ 学校医・・・高折和男先生（高折医院）中央区船越町
- ☆ 学校歯科医・・・福田和彦先生（福田歯科）中央区釣鐘町
- ☆ 学校薬剤師・・・辻澤芳明先生（春陽堂薬局）中央区谷町

学校の安全を守り、みなさんの健康を支えてくださっています。
健康診断や、環境検査などで来校されたときには、元気に挨拶してくださいね！

健康診断 始まるよ♪



保護者の方へ

☆ 運動器検診のお願い

平成 28 年度より学校健康診断の項目が一部変更され、その中で新たに「四肢の状態」(運動器検診)が加わりました。今年度も引き続き、保護者の方にご記入いただく「運動器検診保健調査票」をもとにすすめていきます。2・3年生につきましてはお手数ですが、4月11~13日に「運動器検診保健調査票」をお渡ししますので、お子様と一緒にご確認くださいませようお願いいたします。

なお、運動器検診保健調査票は4月17日(月)までに担任へご提出ください。

- 背骨が曲がっていないか
- 腰を曲げたり反らしたりしたときに痛みがないか
- 腕・脚を動かしたときに痛みや動きにくさがないか
- 「片脚立ち」が左右交互に5秒以上できるか
- 足の裏をつけて「しゃがみこみ」ができるか

健康診断には「発育発達・健康状態のチェック」「病気・異常の早期発見」「自分の健康状態を知り、健康について学ぶ」という3つの目的があります。

海外では学校で全員がそろって健康診断をするところは少なく、「健康管理は個人・家庭の責任で行う」というところが多いです。「ちょっとめんどくさいな」と思う人もいるかもしれませんが、自分自身のからだの状態を正しく知り、その結果を今後の生活に生かしていくことは生涯にわたって健康に生活していく基本です。

主体的に健康診断に参加し、結果を日々の生活に生かしていきましょう。また、からだについて気になることや心配なことのある人はぜひ相談してください。

保健調査票では主に上記の項目について確認しますが、学校生活で気になることや、運動部活動や学校外でのスポーツ活動、治療の有無などについてもご記入ください。ご不明な点や、気になることなどがありましたら、保健室までご連絡ください。

平成 29 年度 定期健康診断の日程

- 4月20日(木) 健康診断(全員)
(内科・歯科・身体測定・視力検査・聴力検査(1・3年))
- ☆ 1・2限終了後 HR に於いて説明・準備をして、午後より始めます。
- 4月24日(月) 検尿1次検査(全員) ☆ **土日はさむので忘れないでね!**
- 4月25日(火) 検尿1次検査(予備日)
- ☆ 今回生理中の方は5月10日の2次検査の日提出してください。
- 5月10日(水) 検尿2次検査(1次検査未提出者及び該当者)
- 5月12日(金) 心臓2次検診(該当者のみ)
- 6月1日(木) 検尿2次検査(1次/2次検査未提出者及び該当者)
- ☆ 心臓検診・検尿の該当者には保健室から連絡します。



☆ 学校におけるケガ・病気への対応について

学校でケガや病気(体調不良を含む)が発生したときには、まず養護教諭による視診・問診・検温・応急処置等を行った上で以下のような目安で対応します。内服薬の投与や継続的な処置はできませんのでご注意ください。お薬が必要な場合は、ご家庭でご用意ください。また、生徒同士で薬のやり取りをしないように指導しています。副作用による事故を防ぐためにもご協力ください。

症状によって早退や病院受診が必要なときには保護者の方に連絡をしています。(保健室では入学時に提出いただいた「健康の記録」に記載されている緊急連絡先に連絡します。連絡先が変わったときは保健室にもご連絡ください。) 緊急時に連絡が取れるよう、どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 特に気になる症状や異常が認められない、または症状が軽快した場合
→ 教室復帰、または保健室で休養後に教室復帰(特に連絡は致しません)
- ② 経過観察、受診が必要と思われる場合
→ 保護者に連絡後、早退またはお迎えに来ていただく
- ③ 重症・重傷等緊急の場合
→ 保護者に連絡し、教職員が付き添い救急車またはタクシーで医療機関に搬送し、保護者に医療機関に来ていただく



☆お知らせ☆

各検診後、受診や追加検査が必要な人には個別に保健室から連絡をします。今年度の全ての健康診断の結果は7月の面談時に担任からお渡しします。検診の結果をすぐに知りたい人は、各自で保健室に訊きに来てください。