



大阪府立大手前高等学校 保健室

### 入学・進級



入学・進級おめでとうございます。

新しい年度が始まり、勉強に、クラブ活動に、学校行事に、何事にも積極的に取り組むぞ！と気合を入れている人も多いかと思いますが、新しい環境は思っている以上に疲れるものです。疲れを残さないためには毎日の生活リズムを安定させて、「しっかりと食べること」「しっかりと休むこと」「適度に運動すること」が大切です。

保健室はみなさんの「こころ」と「からだ」の健康づくりをサポートし、高校を卒業した後も自分自身で身心の健康を維持できるようになることを目指しています。

保健室には怪我をした人、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になるように、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。



☆本校の保健室には養護教諭が2人います☆

☆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** です

よくお願いします

スクールカウンセラーの  
**花井 & 伊藤** 先生です

次回来校日  
花井先生 4月17日  
伊藤先生 4月24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。

特に体育の授業の時には必ず担当の先生に伝えてから来て下さい。

### 来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来て下さい。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



### ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来て下さい。



### あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します

失礼しました



先生からのお願いです

## 保健室利用 マニュアル

### 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でしてきてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



### 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



### 使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



### さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



# 健康診断のお知らせ

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。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活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活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がある人はこの機会にぜひ相談してください。



## 平成30年度 定期健康診断の日程

- 4月17日(火) 検尿1次検査(全員)
- 4月18日(水) 検尿1次検査(予備日)  
☆今回生理中の方は5月8日の2次検査の日に提出してください。
- 4月19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3限のHRで説明・準備をし、午後1時から始めます。
- 5月8日(火) 検尿2次検査(1次検査未提出者及び該当者)
- 5月25日(金) 検尿2次検査(1次/2次検査未提出者及び該当者)
- 6月15日(金) 心臓2次検診(該当者のみ)  
☆心臓検診・検尿の該当者には保健室から連絡します。

## お世話になっている学校医・薬剤師の先生方です

- ☆ 学校医・・・高折先生 (高折医院) 中央区船越町
- ☆ 学校歯科医・・・福田先生 (福田歯科) 中央区釣鐘町
- ☆ 学校薬剤師・・・辻澤先生 (春陽堂薬局) 中央区谷町

学校の安全・環境を守り、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ます。みなさん、元気に挨拶してくださいね!

## ☆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きてください。

## 保護者の方へ

### ◎ 運動器検診保健調査票提出のお願い

平成28年度より学校健康診断の項目が一部変更され、「四肢の状態」(運動器検診)が加わりました。2・3年生につきましてはお手数ですが、4月12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いただきます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16日(月)までに担任へご提出ください。

### チェックのポイント!

- 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

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。

### ◎ 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



なお、学校の管理下(授業・登下校・部活動・学校行事・休み時間等)においてケガなどをして、病院を受診された場合は独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。対象となるケガなどをされた場合は保健室にお問い合わせください。(総医療費が500点(自己負担3割の場合、窓口支払いが1500円)以上が対象となります。)