

# ほけんだより

北条高校保健室  
令和6年4月

入学・進級おめでとうございます。新年度を迎え、期待やワクワクする気持ちだけでなく、環境の変化で不安や緊張が大きい人もいるかもしれません。心や体が疲れたときは、保健室に相談に来てくださいね。

小さくてもいいので自分なりの目標を立て、目標に近づけるように努力してほしいと思います。保健室から、北条高校のみなさんのことを応援したいと思います。

## 4月の保健目標

- ・基本的な生活習慣を確立しよう
- ・健康診断を受け、健康の状態を把握しよう
- ・学習環境を整備しよう



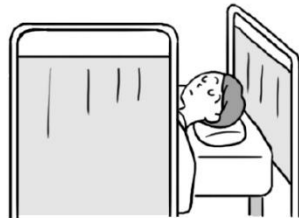
## 保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



### けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



### 体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



### 悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



### 体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介しします。オススメ本の情報も随時募集中です!



### 継続的な手当

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



### 内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

# 4月の予定

日時	項目	対象者
4月15日(月)	身体計測・視力	全年次
	聴力	1・3年次
4月17日(水)	結核検診	1年次
4月18日(木)	内科検診	1年次
4月24日(水)	心電図検査	1年次
4月24日(水)	貧血検査	1年次 (希望者)
4月25日(木)	内科検診	2年次
4月30日(金)	尿検査(一次)提出日	全年次

※予定の変更がある場合は、その都度連絡します。

## 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

- 《内科》 篠原 伸也 先生  
北条フェニックス脳神経外科
- 《歯科》 長谷川浩之 先生  
長谷川歯科
- 《眼科》 清家 恭三 先生  
清家眼科
- 《薬剤師》 岡部 麻弥 先生  
岡部薬局



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

加入者が学校管理下でけが等をして受診した場合、災害共済給付を受けることができます。医療費の総額が、5,000円以上(本人負担額1,500円以上)である災害が対象となります。学校管理下でのけが等で受診をしたら、保健室までお知らせください。必要書類をお渡しします。

### 学校管理下とは・・・

授業中、部活動、体育大会、修学旅行、休み時間、登下校中など

- \*学校管理下でのけが等で受診される際は、自治体の医療助成制度を利用せず医療機関で自己負担額をお支払いいただき、こちらの災害共済給付制度をご利用ください



### けが以外も対象になるの？

学校の管理下での熱中症なども対象となる場合があります。  
不明な点は、保健室までお問い合わせください。

## 校内のAED設置場所について

北条高校には、校内3か所にAEDが設置してあります。いざという時のために、一度確認しておきましょう。

- ・玄関前(第1教棟1階)
- ・体育館北側
- ・運動場バックネット裏



## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

### 早起き

早起きをして、日中に体を動かせば早く眠れます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ご飯をよくかんで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め、活発に動きます。