

# ほけんだより

# 4月

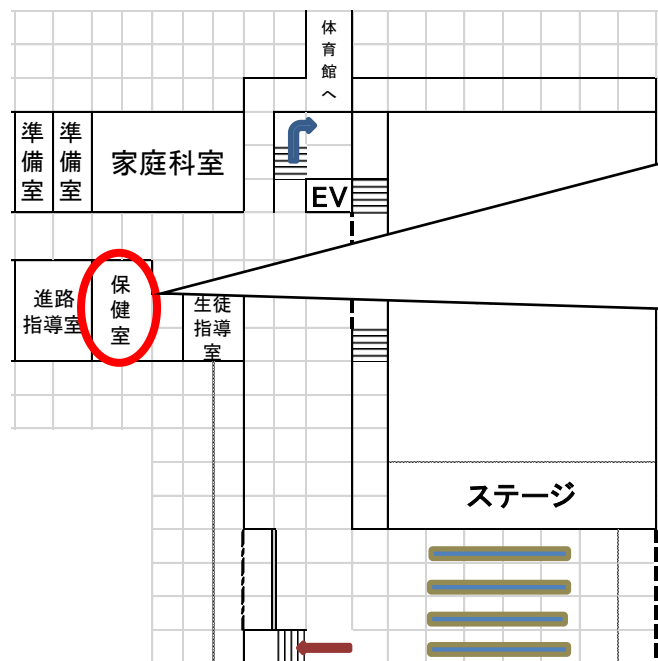


北海道大谷室蘭高等学校  
2024年4月  
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

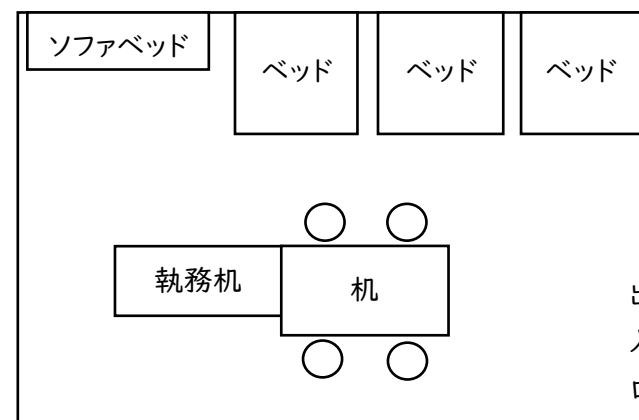
養護教諭の法貴（ほうき）です。健康な学校生活を送ることができるよう健康面からみなさんを支えています。体調がすぐれないときや何かあったときはいつでも保健室に来てくださいね。

いよいよ新年度が始まりました。新しい出会いにワクワクする一方で、緊張や不安で疲れる人も多いのではないのでしょうか。しっかり食べて寝て、自分のペースで進んでいきましょう。



保健室は、1階の生徒玄関と階段の間付近にあります。本校では、**AED、車いす、担架は、全て保健室前**に置いています。必要な時は、ここから取り、使い終わったら戻してください。

保健室では、①当日にした怪我を応急手当すること、②体調不良のときに休むこと、③話を聞いてもらうこと、④心身について学ぶことができます。来室する際の詳しいルールは、右に書いてありますので、よく確認してください。



左は、保健室の見取り図です。本校は、ベッドが3床、ソファベッドが1床あります。出入口近くには机といすが4つあります。

みなさんが心身を休められる保健室を心がけています。いつでもみなさんを受け入れられるよう整えていますので、何かあれば気軽に来てくださいね。

## 保健室のルール

- ①保健室に来室する前に担任の先生、授業担当の先生に伝えてください。  
授業中以外で保健室に来室するときは、休み時間の最初に来ましょう。
- ②来室するときは、静かな声で要件を話してください。
- ③休養は、**原則1時間**までです。1時間で回復しない場合は早退になります。
- ④ベッドなど使ったものは元にきれいにしましょう。
- ⑤内服薬は渡しません。薬が必要なときは自分で用意し、服用しましょう。
- ⑥薬品や器具を勝手に触れたり、使用しないでください。
- ⑦書類は無断で見ないでください。



※養護教諭が不在の場合、保健室は施錠してあります。

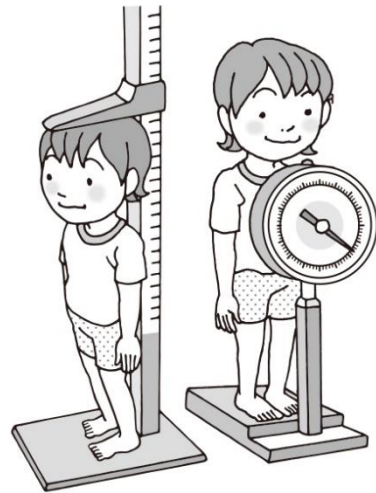
必要なときは、保健室前のホワイトボードを見て、養護教諭や担任・学年の先生を呼んでください。

保健室は、多くの人が使う場所です。  
一人ひとりが気持ちよく使えるようにルールを守りましょう！

## 健康診断について

来週から健康診断が始まります。健康診断は、自分の体を知ることができる機会です。健康診断の結果は、異常の疑いありの場合のみ通知いたします。治療する必要がある場合には、早めに病院を受診してください。尿検査、内科検診、心電図検査、胸部 X 線検査は欠席すると個人で病院を受診してもらう必要がありますので、体調管理等に気を付けてください。

日時	健診項目	対象者
4月 8日(月)	身体測定、視力検査	全学年
	聴力検査	1・3学年
4月 9日(火)	尿検査1次	全学年
4月10日(水)	尿検査予備日	
4月11日(木)	内科検診	全学年
	心電図検査、胸部 X 線検査	1学年
4月26日(金)	歯科検診	全学年



### 【身長】(全学年)

1. 靴を脱いで、背中、お尻、かかとの3点を柱につけ、まっすぐ立つ。
  2. 耳と目の高さが水平になるように、少しあごをひく。
- ※ 髪を束ねる場合は左右に分けるか、低い位置で結びましょう。

### 【体重】(全学年)

1. 静かに体重計に乗り、計測が終わるまで動かない。
- ※ 計測結果から衣服分の1Kgを引いて記録します。

### 【視力検査】(全学年)

1. 指示されたランドルト環の切れ目を答える。
- ※ 眼鏡やコンタクトレンズを着用している人は必ず持参し、着用した状態で検査を受けましょう。

### 【聴力検査】(1.3 学年)

1. レシーバーを耳に当ててスイッチを持ち、音が鳴り続けている間は右手を上げ続ける

### 【尿検査】

1. 検査当日、朝一番の尿を少し出して中間の尿を紙コップにとる。
  3. 茶色い入れ物(スピッツ)に尿を入れ、名前ラベルを貼って提出する。
- ※ 前日はビタミンCの多く含まれたお茶やジュース、薬剤は避けてください。  
前日からの採尿は、雑菌の繁殖や検査結果の誤りにつながるため、必ず当日に採尿してください。  
1次検査で出せない場合は、予備日または2次検査の時に必ず提出してください。

### 【内科検診】(全学年)

1. 自分の順番が近くなったらブレザー・セーターは脱ぎ、ネクタイ・リボンは外す。
  2. 医師に名前を伝え、検診を受ける。
- ※ 1学年は、心電図・胸部 X 線検査を行う為、ジャージで検査を受けます。

### 【心電図・胸部 X 線検診】(1 学年)

1. 1時間目が始まるまでにジャージに着替えておく。
  2. 先生の指示に従い、心電図(大会議室)→内科検診→胸部 X 線(生徒玄関前)の順で行う。
- ※ ジャージで検査を行います。制服のシャツ・ブラウスではなく、必ず長袖(半袖)に着替えて下さい。  
ボタン、柄、刺繍、胸ポケットは白く写ることがありますので、無地のTシャツを着用して下さい。

「いつも通り」じゃもったいない!

## 知っておこう 健康診断の目的

### 知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

### 学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。



検査結果はプライバシーです。覗かない、聞かない、からかわない。  
個人の成長は違いがあっても当たり前です。