



平成31年度
南砺平高等学校 保健室

◆入学・進級おめでとうございます！◆

～1年生のみなさんへ～

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新年度が始まって1週間、慣れない環境や、休み明けの生活リズムに疲れが出てきた人もいるのではないのでしょうか。高校生になったみなさんには、是非『切り替えのスイッチ』を身につけてもらえたらと思います。なぜなら、「勉強、部活、学校行事・・・と、高校3年間はめまぐるしく過ぎていった。」という卒業生を、私は何人も見てきているからです。慌ただしい日々の中で、計画を立てる時間、頑張る時間、遊ぶ時間、息抜きをする時間・・・等、いろいろなスイッチのオンオフを楽しんでくださいね。

～2・3年生のみなさんへ～

新入生を見ながら、「あれから1年/2年か～」とつぶやくみなさんの姿を見て、私は微笑ましくなりました。心身ともに確実に成長しているみなさんを、また一年見届けられることに感謝しています。

みなさんにこの一年で身につけてもらえたらと思うのは、『バランス』です。勉強に関しては、教科の先生にどんどん質問しましょう。得意不得意のバランスを調整できるといいですね。私が一番気になるのは、役割分担と人間関係のバランスです。昨年度、仕事が偏っているなど感じたり、友人関係を閉ざしているのではないかなと感じたりする場面がありました。自分の本当の意味での「無理だな」を知ってください。そうなる前に、一緒に何か方法を考えましょう。自分をもっと理解してあげてください。心と体のバランスが取れるようになると、日々の中で小さな幸せがたくさん見つけられ、充実した日々を送れるのだと思います。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

いつの怪我だったか・・・なんてならないように、
早めに相談してくださいね。

◆保健室の利用について◆

1 主に当日の怪我や体調不良の手当をします

- 朝から体調の悪いときは自宅で検温をし、登校の判断をしましょう。
- 学校外での怪我は、早めに手当してから登校しましょう。

2 継続的な手当を行う場所ではありません

- 保健室での処置は、あくまでも一時的なものです。
- 継続的な処置は行いません。必要に応じて早めに病院へ行きましょう。
- 原則として、医療品（薬、湿布、絆創膏など）を渡す場所ではありません。長期で必要な場合は、各自で合ったものを用意しましょう。



3 メリハリを持って行動しましょう

- 保健室に入るときは必ず挨拶をしてください。
- 基本的に休み時間を利用しましょう。授業時は教科の先生に伝えましょう。
- 冷蔵庫、備品は勝手に利用しないでください。
- 借りたものはきちんと返しましょう。
- 飲食は原則禁止です。



☆保健室はみなさん全員が利用して良い場所です。
そのため、皆が気持ちよく過ごせる場所にしましょう。
いつでも気軽に訪ねてくださいね。

◆学校医の紹介◆

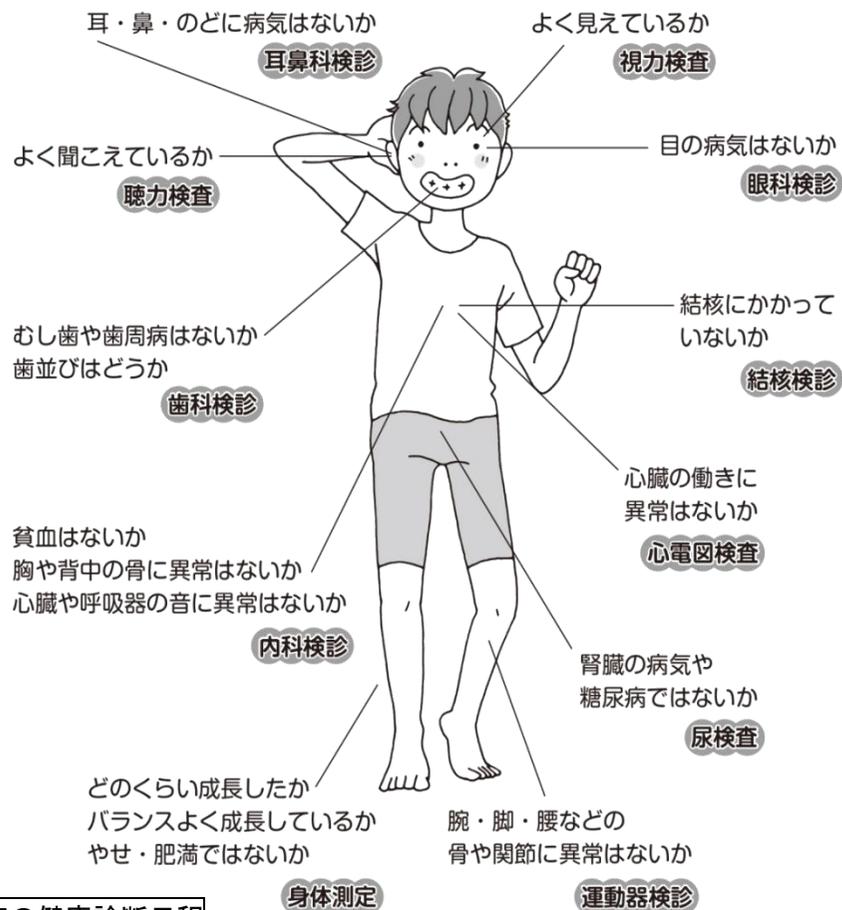
健康診断や学校環境衛生検査等で見かけた際は、元気な声であいさつをできると良いですね。

歯科医： 北川 武史 先生（北川歯科医院）
眼科医： 森田 嘉樹 先生（森田眼科医院）
内科医： 根井 仁一 先生（根井クリニック）
耳鼻科医： 河合 康守 先生（河合医院）
薬剤師： 藤永 彦一 先生

◆健康診断が始まります◆

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



今年度の健康診断日程

4月 25日(木)： 身体測定
5月 8日(水)： 内科検診、眼科検診 22日(水)： 歯科検診
6月 4日(火)： 尿検査 5日(水)： 耳鼻科検診

健康診断は、自分の体のことを知るチャンスです。身長・体重だけではなく、視力や歯などの状態とも向き合い、治療が必要な場合は早めに病院を受診しましょう！！