

4月の(ま)けたより

令和4年度
松山商業高校
保健委員会
矢野 蓮
遠富 羽穂

4月の保健目標“健康診断を正しく受けよう”

春休みは楽しく過ごすことはできましたか？新学期に向けて生活習慣をしめり整え、新しいスタートを切れねよにしましょう。そして、新しいクラスで充実した一年を過ごせたらいいですね！

✿ 健康診断を受けた意味とは…？

- ・自分の体を知るために → 成長の様子や体の健康について知る手がかりになります。
- ・自分の健康を守るために → 詳しい検査や治療を受けるきっかけになります。
- ・健康が体を保つため → より健康に過ごすために力を出せばよいのが見える機会になります。

✿ 4月の健康診断日程

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ・13日(水) 身体計測・新体カテスト | ・21日(木) 心電図検査(1年) |
| ・19日(火) 結核検診(1年) | ・22日(金) 25日(月) 尿検査 1日目、2日目 |
| ・20日(水) 内科検診(1年5クラス) | ・27日(水) 内科検診(1年4クラス) |

✿ 各種検査、検診の目的

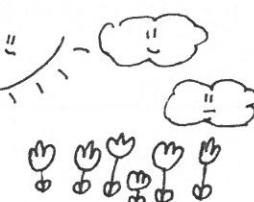
身体計測：身長、体重の測定で成長状態を調べます。

視力検査：視力検査では、角膜視力低下があるか、メガネやコンタクトレンズ(適正)かを調べます。

聴力検査：聞こえが正常か、体格に必要な聽力があるか調べます。

内科検診：心臓に雜音がないか、呼吸音は正常かなどを調べます。

歯科検診：むし歯や虫歯はないか、病歴やかけ合せの異常、



顎関節症がないかを調べます。

尿検査：腎臓の病変や糖尿病がないかを調べます。

- | | |
|--------------|---------------|
| ・内科：木村 誠 先生 | ・歯科：坂田 秀敏 先生 |
| ・眼科：船坂 恒介 先生 | ・薬剤師：土居 通精 先生 |

✿ 新学期疲れ、大丈夫？

こんな人は新学期疲れかも？

- ・頭が痛い
- ・食欲がない
- ・ぐずり眼がない
- ・お腹の調子が悪い
- ・肩こりがある

④ 当人はまた人は…

早く就寝したり、ゆっくり湯船につかれたり、適度な運動をしましょう。
また無理せず、休養と睡眠も大切です。

入学・進級おめでとうございます

〈保健室より〉

新年度がスタートして1週間がたちました。新しいクラスで過ごしてみて緊張や不安を感じることも多かったと思います。特に1年生のみなさんは、慣れない環境の中で毎日、登校するだけでも心や身体が疲れているかもしれません。自分のペースで頑張りすぎないよう、焦らず・ゆっくり・少しずつ松山商業高校に慣れていくください。また、悩みや困っていることがあれば一人で抱え込まずに、周りにいる先生や保健室にいつでも相談してくださいね。

～保健室利用のルール～

保健室は本館1Fにあり、ケガや体調不良の際に応急手当をしたり休んだりする場所です。また、悩みや自分の身体について疑問に感じたことを相談できる場所もあります。保健室は、多くの人が利用するため、ルールがあります。以下のことを守って利用するようにしましょう。

① 授業が始まる前や授業中に保健室を利用する時は、授業の先生や友達に伝えてから行く。

② 入室時は、挨拶をする。(必ず学年・組・名前を言う。)

③ けがの状態や身体の症状をわかりやすく説明する。



④ 休養している人がいる時は、静かにする。

⑤ 身長計や体重計を使う際は、先生に声をかける。

⑥ けがの場合は「応急手当記録簿」、体調不良の場合は「来室者利用カード」に学年・クラス・氏名などを記入する。(本人が記入できない状態であれば、付き添いの人が書いてあげてください。)

⑦ ベッドを使用した後は、毛布を畳む。

※保健室では、副作用などが心配されるため、内服薬は渡していません。必要な場合は、自分の身体にあった薬を持参しましょう。



本校のAED設置場所

○保健室前廊下 (本館1階)

○生徒課室前 (本館3階)

○第2グラウンド (自動販売機横プレハブ内)

※担架は保健室と体育館グラウンド側入り口の収納庫にあります。

尿検査について

尿検査では、自分で尿を採って学校に持つて来てもらいます。提出日は5月もありますので、当日、生理などが重なる場合は次回、提出するようにしてください。全校生徒が提出したか、確認していますので必ず提出しましょう！