

ほけんだより4月

郡山商業高校 令和2年4月発行 <No.1>



健康診断がはじまります



進級・進学おめでとうございます。新入生を迎え、新年度がスタートしました。1年生の皆さんは何もかもが新しく、緊張することばかりですね。2、3年生も新しい環境へと変わりますが、“あせらず、ゆっくり、少しずつ慣れていってください。

毎月発行する保健だよりでは、保健行事のお知らせのほか、皆さんが元気に過ごせるよう【健康】について考えていきたいと思ひます。



校医紹介

検診等でお世話になる先生方です。

☆学校医(内科)

天田 康 先生
(天田内科クリニック)

☆学校歯科医

小野 雅洋 先生
(デンタルオフィス郡山)

☆学校薬剤師

山田 善之進 先生
(あさかのもり薬局)



内容	日にち	対象	時間
身体測定	4/14 (火)	全学年	3~4校時
尿検査(一次)	4/16 (木)	全学年	朝
心電図検査	4/21 (火)	1年	8:15~
歯科検診	4/22 (水)	全学年	1~6校時
尿検査(二次)	5/1 (金)	再検査・未提出者	朝
結核検診	5/8 (木)	1年、教職員	13:00~
尿検査(三次)	5/28 (火)	再検査・未提出者	朝
内科検診	6/3 (水)	3年	13:00~
内科検診	6/5 (金)	2年	13:00~
内科検診	6/12 (金)	1年	13:00~

みんなの保健室、気持ちよく過ごすためのルールです

保健室利用は…

- 具合の悪いとき、ケガをしたとき
- 身体の様子を知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みがあるとき

保健室には養護教諭が2人います
信成美香 & 古川なほみ



守ってほしいこと

- ◎できるだけ休み時間に利用し、授業中に来るときは、必ず担任か教科の先生に話してから来ましょう。
- ◎自分の状態を詳しく話しましょう。(いつから、どこが、どんな様子なのか)
- ◎器具や本は無断で使用せず、大切に扱きましょう。
- ◎休養している人もいますので、騒がないようにしましょう

新入生のみなさん、はじめまして。在校生のみなさん、またまたよろしく。今年も保健室は、みなさんが**こころとからだの健康を保持増進できるように**、少しでもお手伝いしていければと思っています。マナーやルールを守りつつ、互いに気持ちよく過ごすため、協力のほどよろしくお願いいたします。



独立行政法人日本スポーツ振興センターについて



この制度は、学校管理下での災害（負傷・疾病）が発生し、医療機関を受診した場合に、医療費を請求できる制度です。

1 給付対象は…

授業中、休み時間、部活動中、登下校中、学校行事などの学校管理下でけがをして、医療機関を受診した場合が対象になります。給付額は、窓口での支払いの有無によって決まります。

2 手続きは…

けがをして、医療機関を受診した場合は、生徒本人が保健室に来室して手続きを行います。



3 給付されない場合は…

- ・医療費の合計が5000円以下の場合（病院の窓口支払いが1500円以下）
- ・保険診療以外で治療を受けた場合（歯科の自由診療、整体治療など）
- ・交通事故等で相手から補償を受けた場合

「血管迷走神経性失神」

ボタンと倒れないために、自分とみんなにできること

若い人に多くみられる、倒れてしまう疾患に、長時間立っていたり、痛み・不安・恐怖などの精神的・肉体的ストレス要因、人混みや閉塞された空間などといった環境要因が原因となる「血管迷走神経性失神」があります。そのほかに多いものとして、座っている姿勢から急に立ち上がったときにめまいや立ちくらみが起こったり、倒れてしまったりする「起立性低血圧」があります。これは、急に立ち上がることで一瞬、血液を脳に送ることができなくなることから起こる現象です。

いずれも、血圧や心拍の調節を行っている自律神経がうまく動かないことによって発生します。これらを防ぐためにも、日頃から規則正しい生活を心がけ、自律神経がうまく働くようにしておきましょう。

★倒れそうなとき、倒れたときに自分とみんなにできること

倒れる前ぶれを感じたら頭を低くしましょう。

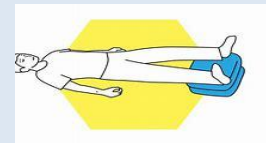
場所を移動し、頭を低く足を少し高くして横になると回復してきます。

【倒れる前ぶれ】

発汗、頭痛、吐気・嘔吐などの気分不快、血の気が引いた感じ、目の前が真っ暗になる、急に人の声が小さくなるなど。

★倒れそうな人がいたら、みんなにできること

倒れた際に頭を打ってしまう危険性があります。頭を支えて、その場に寝かせてあげましょう。そして、近くの先生に以下のような「倒れた状況」を落ち着いて知らせましょう。



- 倒れる前の様子
- 意識の有無（消失した場合は、その時間）
- けいれんの有無と、その様子
- 頭部打撲の有無 など