

ほけんだより

秋田西高等学校保健室
2017年 4月7日 No. 1



新入生を迎え、いよいよ新学期がスタートしました。1年生の皆さんは、新しい環境に慣れるまで少々大変かもしれませんが、西高での新たな出逢いを大切にして、元気に充実した学校生活を送ることができるようにと願っています。2・3年生にとっても、すばらしい一年となりますように。

～健康診断が始まります～

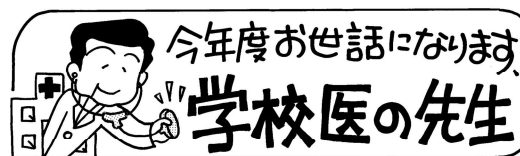
今年度の健康診断日程です。自身の健康状態把握のための大切な機会です。欠席や早退をすることのないようにしてください。検査や治療が必要な場合は通知をしますので、できるだけ早く受診してください。



健康診断日程



日程	検査項目	対象
4 / 12 (水)	身体測定 1・2校時	全学年
	耳鼻科検診 午後	1年生
4 / 13 (木)	結核検診 1校時～	1年生
4 / 19 (水)	耳鼻科検診 午後	2・3年生一部
4 / 21 (金)	尿検査①登校後すぐ提出	全学年
5 / 1 (月)	心電図検査 1校時～	1年生
5 / 10 (水)	歯科検診 1校時～	全学年
5 / 18 (木)	眼科検診 午後	1年生
5 / 24 (水)	内科検診 6校時～	2・3年生
5 / 25 (木)	眼科検診 午後	2・3年生一部
5 / 31 (水)	内科検診 6校時～	1・2年生
7 / 5 (水)	貧血検査	1年生希望者生



内科 こうそかへ 香曾我部秀夫先生：香曾我部医院

眼科 大腰雅俊 先生：おおこし眼科

耳鼻科 對馬孝義 先生：對馬耳鼻咽喉科

歯科 後藤英盛 先生：わかばデンタルクリニック

薬剤師 秋本 貴 先生：すずらん薬局

1年生へ連絡

4/13 (木) の結核検診は無地のTシャツに着替えて行います。準備をしておいて下さい。肩や腕のワンポイントは可とします。胸や背中中のプリントは不可。

4～6月の保健目標

自らの健康状態を見極めよう!

尿検査2回目：5月17日 (水)、3回目：6月1日 (木)、4回目：6月9日 (金)

～日本スポーツ振興センター災害共済給付申請のこと～

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。該当する人は保健室へ。

- 1 年生：中学校から継続して治療を受けている人
- 2・3年生：春休み中にけがをした人
以前の分を申請をしていない人

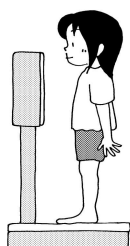
12日は身体測定です！

4月12日（水）、身体測定を行います。1・3年生は1～2校時、2年生は1校時が授業、2校時が身体測定となります。（2年生は聴力検査がないため）

クラスごとに、測定開始場所を決めていますが、その後は、臨機応変に空いている所へ進み、スムーズに進行できるように、協力して下さい。

連絡事項！

服装は、制服のままですが、体重測定の際は、上着を脱ぎます。測定した値から制服（下）分の重さを引いた値を算出します。重いベルト等は外して下さい。体重計は精密機器です。乗り降りは静かに！



測定項目	会場
身長	第1体育館
体重	
視力	第2体育館
聴力	図書室

×ガネを常時使用している人やコンタクトレンズを使用している人は装着して検査を受けて下さい。（時々メガネを使用している人は裸眼と矯正の両方を検査する）コンタクトレンズ使用者は、検査担当の先生に装着していることを必ず伝えて下さい。

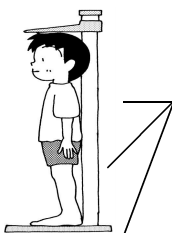
髪を結んでいる人は、結び目が頭の上や後ろにこないようにして下さい。上や後ろだと身長を正しく測定することができません。

忘れないで！！

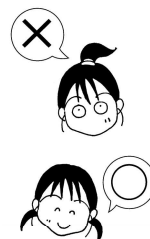


身長の測り方

肩の力を抜いて腕は、まっすぐ下におろします



背中・おしり・かかとが、きちんと柱につくようにします



聴力検査は、図書館で行います。1年生と3年生が対象です。2種類の、とても小さな音が聞こえるかどうかを検査します。まわりがうるさいと、検査に影響がありますので、順番がくるまで静かに待機して下さい。



1年生は午後から耳鼻科検診もあります

～インフルエンザに注意！～

インフルエンザウイルスは未だに健在で、春休み中も「り患者」が出ています。昨年度は4月から5月にかけて38人がインフルエンザB型に「り患」し、1年生の1クラスが学級閉鎖となりました。昨年度の教訓を生かし、各自、十分な予防に努めて下さい。

手洗い・うがいの励行 咳エチケットのこころがけ バランスのよい食事
十分な睡眠、部屋の換気と湿度に注意、早めの受診と担任への報告

