

★第1号★
2014. 4. 7 (月)
浦添高校*保健室*



入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートしました。気持ちも新たにがんばろうと思っている人も多いのではないのでしょうか。いろいろなことに挑戦し、自分をもっと高めていってほしいと保健室から願っています。それにはやはり、心と身体が元気であることが一番です。自分の健康は自分できちんと管理できるように心がけましょう。

保健室利用のルール



保健室は、みなさんの心と身体の健康についてお手伝いするところです。

他の生徒に迷惑をかけないように、次のことを守ってくださいね。

1. 保健室では静かに行動し、用事が済んだら速やかに退室しましょう。

2. 保健室では健康についての相談や救急処置を行います。

①来室したら、保健室利用記録に症状を記入します。

②休養は観察判断のためであり、原則として1時間とします。

その後、授業への参加が可能か、早退または病院受診が必要か判断をします。(※保健室休養は“届出欠課”となります。)

③早退、病院受診の際には必ず、保護者へ連絡しますので、連絡先を確認しておきましょう。

④急を要しない通院は放課後を利用して下さい。保健室からの早退許可は発行できません。

⑤保健室では鎮痛剤、湿布薬などの医薬品は与えておりません。よく使用する人は自分で持参しましょう。

保健室には・・・

★身長計

★体重計

★座高計

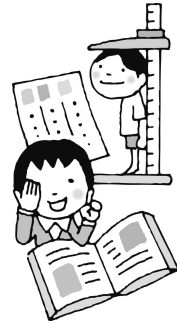
★視力表

★体脂肪計

★血圧計

があります。

休み時間を利用して測定に来て下さいね。



但し、大勢で来て、騒がないように気をつけましょう!!

健康診断が始まります。



◆◆検診日程表◆◆

4月		5月	
14(月)~ 16(水)	尿検査(全学年)	9(金)	心電図・胸部レントゲン (1年)
23(水)	身体測定・歯科検診 (全学年)	15(木)~ 16(金)	尿二次検査 (陽性者・未検者)
16(水)	内科検診① (3年・1年前半クラス)	28(水)	心電図・胸部レントゲン (1年未検査者)
30(水)	内科検診② (2年・1年後半クラス)		

知る 守る 育てる 健康診断に!

健康診断が始まっています。「面倒くさい」という人、「特に調子が悪いところはないのに、何を調べるの?」という人もいます。

健康診断の3つの目的

1. 自分の発育や健康状態を知る
2. 病気の予防、早期発見など健康を守る
3. より健康な生活を送れるよう健康への意識を育てる

誰のためでもない、自分のための健康診断だということを忘れずに



出会いはチャンス!!

「やさしそう」「面白そう」「クールな感じ」「ちょっと怖そう」、人の第一印象はさまざまです。でも、実際に話してみると、意外な面が見つかることはよくあること。恥ずかしがり屋のあなたも、ゆっくりと自分を出していけばよいのです。

たくさんの出会いがある新学期、第一印象だけで人を決めつけないで、人のいろいろなどころ、特に良いところを見つけられる人になりましょう。

日本スポーツ振興センターについて

授業中や部活動、登下校など『学校管理下』でケガをして病院を受診した時は、「日本スポーツ振興センター」へ申請すると医療費が支給される制度があります。申請書類の配付、手続きは保健室で行っています。

- ①医療費の総額(治療終了まで)が保険証を利用して1,500円以上
- ②発生から2年以内の傷病(2年を経過すると時効となります)
- ③最長10年間支給可能です。

★申請について分からないことがあれば、保健室へお尋ねください