

ほけんだより 4月

2012年度 第1号 大阪府立西淀川高校 保健室

新しいクラスに、新しい友達・・・とみなさん期待と不安でいっぱいだと思います。保健室では、みなさんが早く学校に慣れ、健康で楽しい充実した高校生活が送れるよう、お手伝いできればと思います。けがや病気の手当てだけでなく、相談ごとや身体の悩みなどある時には、気軽に保健室に来てください。

本校の保健室には、松本 良枝と森 実菜子の2名の養護教諭がいます。どうぞ、よろしくお願いします。



保健室の利用について



★どんな時に来ているの？

- ①体調が悪い時 ②けがをした時
- ③悩みがある時 ④聞きたいことがある時 など

★保健室のルール

- できるだけ休み時間に利用しましょう。
授業中に来室するときは、必ず先生の許可をもらってから来室しましょう。
- 保健室での手当ては応急処置です。
痛みが続く時や、学校以外でけがした場合の処置は家庭や病院で行いましょう。
- 保健室には飲み薬はありません。
保健室は病院や薬局ではありません。原則薬は出せません。
- その他
飲食物の持ち込みは禁止です。
休んでいる人がいる時には静かにしましょう。



マナーを守り上手に保健室を利用してください。

健康診断のお知らせ



今週より検診が始まります。健康診断は自分の健康状態をチェックするのによい機会です。この1年間の成長や、今の自分自身の身体を知り学校生活を健康に過ごせるようしましょう。

項目	学年	日時	注意事項
内科検診	1年	4月12日(木)	聴診音が聞こえにくいので、 検診会場では静かにしましょう。
	2・3年	4月19日(木)	
歯科検診	1年	4月11日(水)	午後からの検診です！ 歯みがきをしてきてください。
	2・3年	4月25日(水)	
尿検査	全学年	4月11日(水) 4月12日(木)	登校したらすぐに下足室に置いてある 回収箱(学年別)に提出しましょう。
身体測定	全学年	4月13日(金)	視力検査：メガネやコンタクトを使用している人は忘れずに持ってきてください。

※欠席した場合、自己負担での個人受診になる場合もあります。

★★★尿検査について★★★

尿検査では、尿の色や成分(タンパクや糖、血液)などを調べ、腎臓の病気や糖尿病などないかを調べる検査です。1年に1回の検査です。必ず提出してください。

【採尿時の注意】

- 前日の夜は、市販の清涼飲料水(ペットボトルや缶ジュース・お茶など)は、それに含まれるビタミンCが検査に影響するので飲まないようにしましょう。
- 朝起きて一番の尿を採ります。(尿の出始めは採らず、中頃から終りの尿を採る)

ここに気をつけましょう！

- 紙袋の名前がされているかを確認してください。
- 紙袋の右上についているシールを
スポイトに貼ってください。
- 生理中の方は、保健室まで申し出てください。

