

ほけんだより



2014年4月

吹田高等学校 保健部

新学期がスタートしました。新しいクラス、新しい友達、新しい先生・・・春はたくさんのお出会の季節です。よい出会いがあることを願っています。保健室では、みなさんの心からだの健康づくりをお手伝いします。1年間よろしくお願ひします。

健康診断が始まります



下記の日程で健康診断を行います。詳細は担任の先生、保健委員の人から連絡があります。年に一度のチャンスです。正しく受けて健康チェックの機会にしてください。

健康診断の結果、所見があった人には保護者あてに文書でお知らせします。受診勧告書等もらった人は速やかに受診し、結果を保健室に提出してください。なお、所見が何もなかった人にはお知らせしませんのでご了承ください。

月 日	時 間	検査項目	対象者	場 所	検査機関
4月7日(月)	午前	心臓健診 結核健診	1年全員	会議室 体育館前	医療法人厚生会 結核予防会
4月10日(木)	午後	内科健診	全学年	化学講義室 物理講義室	学校医の先生
4月30日(水) 5月1日(木)	1限目開始前	尿検査 一次①②	全学年	教室	岩崎太子堂
4月17日(木)	午前中	歯科健診 発育測定	全学年	校内各所	学校歯科医の先生 本校職員
5月27日(火)	1限目終了後	尿検査 二次①	一次結果 より	保健室	岩崎太子堂
5月13日(火)	午後	心臓健診 二次	一次結果 より	会議室	医療法人厚生会
6月10日(火)	1限目終了後	尿検査 二次最終	一次結果 より	保健室	岩崎太子堂



- 内科健診では、学校医の先生により、「栄養状態」「頭頸部の状態」「脊柱・胸郭・四肢の状態」「心臓の疾患」「腎臓の疾患」「その他の内科的疾患」などについて実施します。心臓の音の特徴・強さ・雑音の方向などを聴き分けるため、下着をはずした状態で健診を受けてもらいます。女子のブラジャーについては、聴診ポイントに重なるため、衣ずれの音で心雑音が聞こえにくくなる、ブラジャーのワイヤーで電子聴診器が故障する、等の影響が出ることがあります。当日は、下着をはずして上半身はだかの状態です。なお、内科健診で心雑音や不整脈が見つかった人は、さらに詳しい心臓健診を受けてもらいます。
- 内科健診会場はついたてやカーテンで他の人からは見えないように仕切りをしますが、完全な個室ではありません。各自、「プール用バスタオル」を持ってきてもらいます(待ち時間に羽織っておく)。特に配慮が必要な人は、担任の先生までお知らせください。

学校三師の先生方を紹介します

本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方です。

学校医(内科) : 垂水 律隆 先生(垂水医院)
吹田市垂水町2-6-33 TEL: 06(6384)0185

学校歯科医(歯科) : 古川 哲郎 先生(古川歯科医院)
吹田市原町3-6-13 TEL: 06(6380)8211

学校薬剤師 : 小山 恵子 先生(コヤマ薬局)
吹田市豊津町3-8 TEL: 06(6384)9521

★ 健康診断や健康相談、環境衛生検査でお世話になります。



AEDを配置しています

本校ではAEDを事務室前に配置しています。

- AED (自動体外式除細動器Automated external defibrillator) とは：
スポーツ中等の突然死の原因は「心室細動」という不整脈が起こることによります。心室細動になると、心臓が痙攣しポンプとしての役割を果たせなくなることから、酸素を含んだ血液を体内に送り出せない状態になります。そしてそれは脳へダメージを与え、時間の経過とともに影響を大きくし社会復帰を難しくします。心室細動は激しい運動中だけでなく、ボールが胸に当たるなどの比較的軽い衝撃を受けておこる「心臓震とう」によっても誘発されます。心臓震とうは心疾患の全くない健康な人にも起こるものです。
この心室細動を治療する唯一の器械がAEDです。AEDは装着すると電気ショックが必要か否かを自動的に判断し心臓へ電気ショックをかける装置です。

生活リズムを整えましょう ポイントは朝ごはん！



もし生活リズムが乱れているな、と思ったら、まず「朝ご飯をきちんと食べる」ことからやり直してみましょう。朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上げ、脳や内臓の働きを活発にします。つまり、「朝ごはんを食べる」ことでからだが目覚め、元気がわいてくるのです。

●一日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんを毎日食べるためには、朝早めに起きなくてはなりません。早く起きるためには夜更かしができなくなります。さらに朝ごはんを食べると、腸への刺激から排便も促されます。便意を催すのは、空っぽの胃に食べ物が入ってきた時です。(胃結腸反射といいます)朝は、まさにこの状態です。時間がないからと朝ごはんを食べなかったり、トイレを我慢していたりすると慢性の便秘になってしまいます。要注意！

保健室の役割と利用について



保健室は…

- ① 応急処置をするところ：学校の保健室は急病や校内における事故等で負傷した時に応急処置を行う場所です。学校でけがをした、具合が悪くなった、そんな時利用してください。ただし、何度も手当をする治療行為や、投薬はできません。
- ② 保健管理をするところ：健康診断や水質検査、照度検査、空気検査等、皆さんが健康で元気に学校生活を送れるよう検査等を行います。
- ③ からだと心の健康について相談にのるところ：高校時代は年代的にみて人生の中で一番元気な時期ですが新しい環境になれるまで緊張しすぎたりうまく対応できなくて体調を崩すことがあります。からだと心の健康についてわからないことや心配なことがあるときはいつでも相談に来てください。

平成26年4月7日

生徒の皆さん
保護者様

大阪府立吹田高等学校 保健部

学校保健について

陽春の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は学校保健にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

ご家庭におかれましてはお子さまの健康の保持増進、事故防止に格別ご配慮のことと存じます。本校では下記のとおり、保健指導をして参りたいと存じます。今後ともよろしくお願いいたします。

保健室の役割と利用

<保健室の役割>

保健室は健康診断・健康相談・救急処置等を行う場所です。

<保健室の利用について>

保健室は、急病や校内における事故等で負傷した時の救急処置を行う場所です。応急処置に必要な最低限の薬品、衛生材料は常備してありますが、外傷の継続的な処置や、内服薬の投与は一切行いません。

<健康診断の結果について>

健康診断の結果、所見がある場合は『〇〇健診結果通知』という用紙をお子さんを通じてお渡しますので、早めに専門医の診察を受け、その結果を担任まで提出してください。

なお、所見のない場合はお知らせしません。

学校健康診断は集団健診のため、疑わしい場合すべてをチェックすることになります。専門医では「心配なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

<学校でけがをした時>

緊急に受診を要すると判断した時は、ご家庭に連絡するとともにタクシー、救急車で病院に搬送しますが、けがの程度によっては保護者の方に経過観察をお願いし、医療機関への受診についてご家庭の判断にお任せする場合があります。

治療費は独立行政法人日本スポーツ振興センターに申請し後日給付金をお支払いします。

<学校で体調不良になったとき>

保健室で休養しても回復の様子が見られず、学習継続が困難であると判断した時は、早退指示をします。一人で帰宅するのが困難な場合は、お迎えをお願いします。

〇保健調査に記載された緊急連絡先に変更があった場合は、必ず担任へ連絡してください。

〇お留守の場合は保護者勤務先へ連絡します。普段家におられて遠くへ外出される場合はお子さんに行き先や帰宅時間を話しておいてください。

心とからだの健康相談（ヘルスカウンセリング）

高校生時代は、悩みや戸惑いを持ちながら大人へと成長していく時期です。悩みがあるときは積極的に相談し、心身の健康管理に役立ててください。

希望者は保健室まで、相談場所はみかんルーム及び保健室です。

（気軽に来てください。）

〇高校時代は年代的にみて人生の中で一番元気な時期ですが、新しい環境に慣れるまで緊張しすぎたりうまく対応できなくて体調を崩すことがあります。高校生の不健康な状態は、病気だけでなく思春期という時期に起こる心身の発達のアンバランスから来る兆候の場合もあります。

〇生活時間が不規則であったり、夜遅くまで起きていると自律神経失調をおこしたり、起床時に疲れを感じたりすることがあります。生活リズムを整えるようにしましょう。

独立行政法人日本スポーツ振興センター

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中等）における負傷等に対して、災害共済給付を行う制度があります。負傷等が発生した場合は、速やかに保健部の担当者まで連絡してください。

- 給付期間：初診から最長10年間
- 給付金：医療費については健康保険法に基づく額の3/10又は4/10
- 給付制限：故意による災害への給付は一切行われぬ
- 給付金支払い：手続き後、2～3ヶ月して保護者に通知（銀行振込）
- ※発生日から2年以内に申請をしないと、時効となり申請できなくなります。

感染症と出席停止

医師から下記の感染症との診断を受けた場合は速やかに担任に連絡してください。医師の許可が出るまでは、登校してはいけません。この療養期間は欠席ではなく、出席停止扱いになります。これは病気にかかったお子さんの早期回復と同時に他のお子さんへの感染防止のために必要な措置です。

- 回復して登校するときは「医師による登校許可証」を持って登校してください。（生徒手帳に用紙があります。吹田高校HPからもダウンロードできます。）

- | | |
|-----|--|
| 第一種 | エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、痘そう、重症急性呼吸器症候群（病原体がSARSコロナウイルスであるものに限る）、鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9） |
| 第二種 | インフルエンザ、百日咳、麻しん、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 |
| 第三種 | コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症 |

環境美化

<清掃について>

- 日常清掃：授業終了後、教室・特別清掃区域を当番制で清掃します。
- ゴミ捨ての留意点：
 - ①ゴミは分別し、必ずゴミ捨て場へ捨てに行く。
 - ②ゴミ捨て場では、右側がカン・ビン・ペットボトルの燃えないゴミ。左側が燃えるゴミ。大型不燃ゴミはゴミ捨て場の外側にある所定の所に捨てる。
 - ③ゴミ袋には「1-1」のようにクラスを記名して捨てる。
 - ④ダンボールや古紙は東館1階のリサイクル倉庫へ紐で結んで捨てる。
- ◎ゴミ袋は保健室前と技師室に置いています。
- ◎トイレトーパーは保健室前にあります。
- ◎トイレの液体石鹸詰替えは保健室にあります。

健全やかな高校生活のために

- 朝食は毎日食べる
- 朝食をとる時刻を一定にし、登校時間までの生活にゆとりとリズムを持つ
- 食後の歯磨きをする
- 毎朝排便をするように心がける
- 朝は余裕を持って家を出る
- 夜は早めに休む
- 悩みがあるときは誰かに相談する
- 運動部に入部する人は顧問の先生の指示に従い少しずつ体を慣らす
- 運動部所属者は、新入生の指導については無理のないよう注意し顧問の先生の指示に従う