保健室だより

平成２９年　４月１１　日（火）
青森商業高等学校　保健室　No. 1

新学期です！　心と体の準備はいいですか？

新年度が始まりました。皆さんの心の中には、きっとまた新しい目標があることと思います。心と体の健康を基礎にして、よいスタートをきりましょう！

毎日を元気に過ごすために

昨年度の保健室利用状況を見ると、けがよりも内科的な理由で利用した人がとても多く、一度体調を崩したらなかなか治らない人や、同じ症状を繰り返し訴えていた人が何人もいました。

しかし中には、予防できた症状も少なくなかったように思います。自分で体調管理を上手にしながら、健康な１年にしていきましょう。

★☆健康診断の日程をお知らせします★☆

☆は、体育着やＴシャツを持ってくる日です。

身体計測・視力検査	４月１１日（火）	（全学年）
聴　力　検　査	４月１１日（火）	（１，３学年）
眼　科　検　診	４月１７日（月）	（１学年）
歯　科　検　診	４月１２日（水）	（全学年）
尿　検　査	４月１３日（木）	（全学年）
☆内　科　検　診	４月２１日（金）	（３学年）
☆内　科　検　診	４月２４日（月）	（２学年）
耳鼻咽喉科検診	４月２０日（木）	（１学年）
☆結　核　検　診	４月２６日（水）	（１学年）
☆内　科　検　診	４月２８日（金）	（１学年）
☆心電図検査	４月２７日（木）	（１学年）

※座高の測定はありません。

※内科検診の時に、運動器の検診も行っています。

健康診断は　休まないで
受けましょう！

健康診断は、学校保健安全法の規定に基づき、成長期でどんどん変わっていく体の様子を知り、日常生活に支障はないか、自分では気づきにくい体の病気にかかっていないか、などを知るために行なっているものです。

健康診断の結果、所見があった人には先に個別にお知らせしますので、医療機関で詳しく検査をしてください。　就職や進学のために健康診断書が必要な場合もありますから、所見があった場合には早めに受診して、結果を把握し、治療が必要な場合は治療をしておくようにしましょう。

（学校の健康診断を受けられなかった場合は、個人で医療機関に出かけていって検診を受けることになります。尿検査は有料です。）

◇保健室の利用について◇

保健室は応急処置の場ですから、治療行為はできません。

内科的訴えの場合、保健室では１時間ほど様子を見ますが、　どうしても具合の悪い人は早退して受診するなどし、自宅でゆっくり休養するようにしましょう。

部活動や体育等でけがをして受診した場合は、保健室にお知らせください。

皆さんに気をつけてほしいこと いろいろ

◎ハンカチとティッシュをいつも持ち歩きましょう。
爪はいつも短く切っておきましょう（特に女子！）。

◎手洗いを習慣にしましょう。　（感染症の予防）
咳が多く出ている人は、マスクをつけてください。

◎自転車通学の人で、急ぐあまり転倒してケガをする人がいます。
交通ルールをきちんと守り、朝は余裕を持って家を出るようにしましょう。

規則正しい生活とバランスのとれた
食事。簡単なことのようですが、
これが１番大事なことです。