

ほけんだより

三刀屋高等学校
保健室
平成 26 年度

4月



休んでいる人もいますので、
静かにしてくださいね。

●学校に来る前に体調が悪い場合は、家で熱を測り、保護者の方に相談しましょう。

●来室は、休憩時間内にするようにしましょう。

授業中に身体の調子が悪くなりどうしても我慢できない時は、教科の先生に言ってから来室してください。貧血等でふらふらする時は、誰かに付き添いをお願いしてください。また、休養を希望する人は保健室に行くことを次の授業の先生に直接伝えるか出来ない場合はクラスの人に言ってから来室してください。

●保健室来室時は、クラス、名前、用件をはっきりと伝えてください。

●保健室での休養は1時間程度とします。

回復の見込みのある場合は休養して様子を見ます。睡眠不足での休養は出来ません。

●内服薬はありません。

内服薬は副作用などの危険を伴うことがあるので出しません。日頃飲んでいる薬がある人は必ず準備しましょう。

●ケガの場合は、自分で出来ること(擦り傷を洗ってくる等)をしてから来室して下さい。

●家庭でのケガの手当てや継続した処置(ガ-ゼ交換やツブ交換等)は原則行いません。

●身長計・体重計等もありますので、気になる人は測りに来てください。

スポーツ振興センターの手続きについて

春休み中に部活でケガをした人は、保健室に来てください。スポーツ振興センターの手続きをします。

昨年度から学校管理下でのケガ等の受診が続いている人も書類があれば手続きに来てください。



スクールカウンセラーの来校について

今年度は荒川ゆかり先生が来校予定です。

4月の来校日は、16日(水) 9:00~13:00です。

↑
-スクールカウンセラー来校日以外にも、気になることがあるときは気軽に相談に来てください。

身体に関すること、心配事や悩み事など、人に話すことで解決の糸口が見つかったり、なんとなく楽になったりするものです。一人であれこれ悩まず一緒に考えましょう。2階調理室の隣の部屋が「教育相談室」です。

4月の保健行事

日	曜	保健行事
11	金	心電図検査・血液検査（1年生）
15	火	尿検査（全校生徒） 結核検診（1年生）
16	水	内科検診（1-1、1-2、1-3）
17	木	内科検診（1-4、1-5）
22	金	内科検診（2-1、2-2、2-3）

その他のクラスの健康診断は、5・6月に予定していますので、次回の保健日よりお知らせします。

検診の準備については、その都度連絡しますので、各自準備をよろしく!



朝ごはんは元気をチャージ!!

からだや脳のエネルギー源は、食事。夕食から朝食までは10~12時間も間が空くので、朝起きた直後は、エネルギー切れ寸前。特に、脳は、からだを感じる空腹以上に、腹ペコ状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、1日の活動に備えてエンジンがかかります。

また、食べ物をかんで、あごを動かすことは、脳を刺激して、ウォーミングアップになります。朝ごはんは元気をチャージして、脳もからだも、朝からしっかり動けるようにしましょう!!



三刀屋高校のAEDは職員玄関前・体育館前・野球場の三か所にあります。

お知らせ

今年度もよろしくお祈りします。

新年度が始まりました。新しいクラスや新しい環境でドキドキわくわくしていることと思います。

朝は、決まった時間に起き、食事は暴飲暴食をせず、夜は早めに寝ることを心がけてください。

各自で今年度の目標を立て、いろいろなことにチャレンジしてください。

今年一年、皆さんが心も身体も元気に過ごせるよう応援しています。