

ほけんだより

令和5年4月 第1号
愛知県一宮起工科高等学校
保健室

入学、進学おめでとうございます。
桜をはじめ、カラフルな花々が咲きそろう、まさに春爛漫！
新しい環境でのスタートに高揚感や緊張感を感じている人も多いかと思いますが、疲れや不安はたまっていませんか？
ときには、やわらかな春風を感じたり、美味しいものを食べたり、のんびり過ごす時間も大切にしてくださいね。



健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあります。

〓 始まります！ 〓



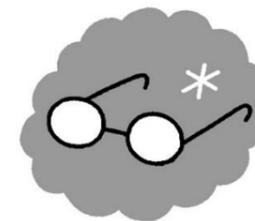
健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に
耳垢や爪もチェック！



早く寝て体調を整えよう
朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は
まとめたり留めたりしよう

こんな時は保健室へ来てください！

体調が悪いとき



けがをしたとき



相談をしたいとき



保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪いときに一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したい治療はできません。

保健室に来たら、伝えよう！

どこが？

からだのどの部分のケガ/不調か

いつから？

症状が始まった日にち・時間？

どんなふうにな？

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして？

思い当たる行動やできごとなど



学校でケガをしたときは

遠足で



虫に刺された

例えばこんなとき

休憩時間に



遊具から落ちた

下校中に



転んでしまった

など...

災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

