

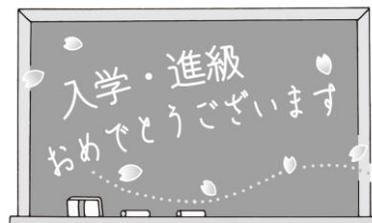
# 保健だより

ふくしま新世高校 保健室 2022年4月8日

～ドキドキ・そわそわの新学期～

2022年度「ふくしま新世高校」としての新学期がスタートしました。気持ちも新に、目標を決めてがんばってみましょう。

そのためにも、健康第一。しばらくは行事が盛りだくさんで、慌ただしい日が続きます。寒暖の差が激しい季節でもあります。体調管理には十分気をつけましょう。



新しい学年、新しい先生。しばらくは緊張が続くと思います。最初から全てうまくやろうと思わずに少しずつ慣れましょう。不安な時、困った時は

★★どうぞ保健室へ★★

## 2022年度の健康診断はこの日程で行います。

### 身体測定

4月12日(火)

1・2校時に実施します

○男子身長・体重→視聴覚室

○女子身長・体重→保健室

○聴力(1・3年生)

→小会議室

○視力 → 各教室

カードを持って測定場所をまわります。

### 尿検査(1回目)

4月15日(金)

全員が対象です。

4/14(木)に容器を渡します。4/15(金)の18時までは、保健室に提出してください。

2回目は、4月27日(水)です。

### 心電図・結核検診

4月15日(金)

17:55から実施です。

1年生が対象です。

この日は、17:30からの給食になります。夜間部の生徒は遅刻しないように気をつけてください。

### 歯科検診

5月9日(月)

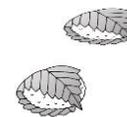
10日(火)

学校歯科医さんにより、1校時目に実施します。必ず歯みがきをしてから歯科検診を受けてください。

### 内科検診

5月31日(火)

学校医さんにより、問診と聴診をおこないます。



### 健康診断の目的は

#### 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

#### 自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

#### 自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



4月12日の身体測定の日、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてください。

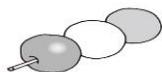
### BMI (ボディマス・インデックス) を計算しましょう!!

BMIは、身長と体重のバランスを見る計算式です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば、身長160cm、体重57kgのときは、 $57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.26 \dots$  と、なります。

20未満	...	やせ
20以上24未満	...	ふつう
24以上	...	やや太め
26.5以上	...	太りすぎ





今年度から保健室の場所が新しくなりました。校長室のとなりです。  
新しい保健室をのぞきにきてください。

## 1 保健室を利用できる場合

保健室を利用できるのは次の場合です。ただし、養護教諭の許可をもらってください。

- ① 発熱などにより休養が必要な場合
- ② けがの処置など手当が必要な場合
- ③ 健康相談を受ける場合 など

## 2 保健室を利用できる時間

- ① 保健室の利用は、原則として1日1回45分以内（授業時間内）です。
- ② 保健室で休んで具合が良くなったら、教室に戻って授業を受けましょう。
- ③ 45分間休んでも具合が良くならない場合は、教頭先生、担任の先生の許可をもらって早退し、家でゆっくり休んでください。
- ④ 授業の途中で具合が悪くなって保健室を利用する場合は、授業の先生にことわってから保健室に来てください。  
ただし、次のことを頭に入れて、欠課時数が増えないように気をつけましょう。
  - 授業を受ける時間が30分未満の場合には欠席の扱いになります。
  - 遅刻または早退を4回すると欠席1回分になります（0.25×4回=1回の欠席）

## 3 保健室では、内服薬はあげられません。

副作用やアレルギーの心配があるので、保健室では内服薬はあげられません。自分が必要だと思う薬は、自分で用意してください。

友だち同士で薬をあげたりもらったりすることは、薬事法違反になりますので、**絶対**にしてはいけません。

## 4 保健室では継続的な治療はできません。

保健室でできるのは、応急処置までです。

続けて治療が必要な場合は、自分で医療機関を受診して、お医者さんの指示を受けてください。



## 5 その他の注意事項

- ① 保健室では、具合が悪くて休んでいる人もいます。大きな声でしゃべったり騒いだりせず、静かに利用してください。
- ② 保健室から借りたものは、その日のうちに返してください。（ひざかけ、保冷剤など）

## 視力が 落ちる春



K・Shinbo

