



# 保健室だより



2019 茨木西高校 保健室

新年度が始まりました。春の暖かな気候のなかで、新しい生活を気持ちよく始めることが出来ていますか？クラスや先生、教室が変わり、少し緊張気味になる4月。そんな4月を上手に過ごすには、「自分のペースで新しい環境に慣れる」ことが大切です。

「あせらず」「周りとは比べず」にすることで、緊張がとけ、自分らしくいられるようになってきます。そのためには、まずは体調をしっかり整えましょう。早寝早起き、栄養のある食事をする！規則正しい生活を送ることで、気持ちにも余裕がうまれます。皆さんにとって充実した1年となりますように！

## 西高の保健室ってどんなところ？

### 保健室

茨木西高校の保健室には、養護教諭が二人います。  
野田と下村といいます。どうぞよろしくお願ひします。



保健室は、ケガや体調不良時の救急処置はもちろん、  
ちょっと気分が落ち込んだ時や、たくさんの人の中にいるのがつらくなった時、  
イライラした心や波立つ思いをコントロールできなくなった時などに

自分自身をクールダウンさせる場として利用することもできます。

また、自分の健康のことで不安なことがあれば、気軽に相談してください。

みなさんがより良い学校生活を送れるように、少しでもお手伝いできればと思っています。

ただし、みんなが気持ちよく利用できるように、ルールは守ってくださいね。お願いします。

### ☆保健室のルール☆

- できるだけ休み時間に利用しましょう。
- 保健室での休養は原則として**1時間**です（授業は**欠課**になります）
- 保健室内での**飲食・携帯**の使用は原則禁止です。
- 内服薬は一切出しません。また、マスクや生理用品は給品部で販売しているので、必要な場合はそちらで購入するようにしてください。
- 休養している人がいる時には静かにしましょう。

## 独立行政法人日本スポーツ振興センターの手続きについて

下記のような場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターからの医療給付の対象になりますので、保健室まで書類を取りに来てください。

### ☆給付が受けられるのは…

- 授業中、休憩中、部活動中、学校行事中のけが等
- 通常の通学経路、方法による登下校中のけが等



### ☆こんな場合は給付されません。

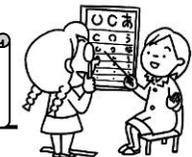
- 医療費の合計が5000円以下（病院の窓口支払いが1500円以下）の場合
- 保険診療以外で治療を受けた場合（交通事故等で賠償請求の対象となる場合）

※例外もありますので、給付対象かわからない場合には保健室まで来てください

申請するのが遅くなると、給付されないことがあります。給付対象となるケガでの通院があれば、保健室に申し出てください。また、2、3年生で、書類をもらっているのに提出していない人は、出来るだけ早く提出してください。



### 今後の健康診断の予定



4月 9日 (火)	(2・3年)「健康の記録」保健調査欄記入 (LHR時)
11日 (木)	(2・3年) 内科検診
16日 (火)	検尿(1次)
17日 (水)	検尿(1次)
18日 (木)	(1年) 内科検診
5月 9日 (木)	検尿(2次) (対象者のみ)
29日 (水)	身体計測、歯科検診
30日 (木)	検尿(2次) (対象者のみ)
6月 3日 (月)	心臓2次検診 (対象者のみ)



いつもめがねを使っている人は29日の身体計測の日に、忘れずにもってきてくださいね。

1学期は大切な健康診断や、検尿があります。学校生活を送るうえで、必ず受診しなければなりません。欠席や未提出のないようにお願いします。

また、保健室から呼び出しがある場合は担任の先生を通じて呼び出し状を渡します。

健康にかかわる大切なお話なので、必ず来るようにしてください。

