

# ほけんだよい



令和6年4月9日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 No.1

## 入学おめでとうございます



新しい学校、新しいクラス、新しい友達…。

これからの日々が楽しみな反面、緊張や不安もあるのではないのでしょうか。新しい環境でつい無理をしてしまうかもしれませんが、あせる必要はありません。自分のペースでゆっくり学校生活に慣れていきましょう。

保健室は、みなさんの学校生活がよりよいものとなるようサポートしていきます。



健康診断は「学校保健安全法」という法律に基づいておこなわれるものです。みなさんが健康で安全な毎日を過ごすために必要な検査や検診を行う行事です。1年に1回、自分の身体を知る良い機会ですので、必ず受けましょう。

**※当日欠席した場合には、個人で病院に行き、結果を学校に報告してもらうことになります。欠席しないようにしてください。**

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		入学式	身体測定 (全員)	各科検診(全員) ※休まないように!	結核・心電図 検診(新入生)	
14	15	16	17	18	19	20
			尿検査 (全員)			

## 健康診断の前日

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」  
そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。  
ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科検診」の前には耳垢をとっておいたり。  
これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。



## ☆お世話になる学校医の先生紹介☆

内科	小尾 俊太郎 先生
眼科	小林 江見 先生 (小林眼科医院)
耳鼻科	中澤 勉 先生 (なかざわ耳鼻咽喉科クリニック)
歯科	内藤 敏雄 先生 (内藤歯科診療所)
薬剤師	中村 由喜 先生 (あおぞら薬局)



学校医の先生方は、学校での健康診断や行事の前の健康チェックなどをおこない、その結果に合わせて、みなさんがより健康で快適な学校生活が送れるようアドバイスしてまいります。

## ☆保健環境職員紹介☆

保健環境主任	熊谷 栄二 【地公】
保健環境副主任	前田 裕孝 【保健・体育】
保健環境係	飯田 亜也子 【家庭】 中山 公博 【保健・体育】
養護教諭	山本 佳澄 【午前部～午後部】
養護教諭	飯島 みゆき 【午後部～夜間部】



高校の保健室は、中学校とは違い、保健の先生だけではなく保健環境という系の職員がいます。保健関連行事の企画、運営、健康管理、安全管理、保健室での対応、健康相談をおこなっています。

## ☆保健室の利用について☆

- 体調不良時のベッドでの休養は短時間（約1時間）に限ります。回復しない場合は早退、受診等の措置を考えます。
- 保健室でおこなう応急手当は、学校でケガをしたときの初回のみです。継続治療が必要な場合には受診を勧めます。
- 病気・ケガ、ともに緊急を要する症状の場合には救急車を要請します。保護者の方には搬送先へのお迎えをお願いします。
- 内服薬はありません。薬の服用については個人で対応してください。
- 話したいことや相談したいことがある人は、いつでも相談に来てください。  
～保健室は、午前部の登校時から12校時の授業終了時まで開いています～

※体調不良やケガで保健室にいても、授業開始から15分以上過ぎたり、授業の途中での保健室利用が合わせて15分を過ぎたりしてしまうと、その時間は欠課になってしまいます。休み時間に来室しましょう。

保健室はみなさんが健康で楽しく学校生活が送れるように、様々なサポートをするところです。全員が公平に利用できる場所ですが、他人に対するひとりひとりの思いやりが必要です。ルールやマナーを守って利用しましょう。

## 4/10 (水) 身体計測

### 1・服装について

◎各自体育着で登校してください ※更衣場所の用意はしていません。

- ★肌寒い場合は、上に羽織るもので調節してください。
- ★髪が目にかからないように止める、耳が出るように髪を束ねるようにしてください。
- ★普段メガネ、コンタクトを使用している生徒は忘れずに持ってきてください。



## 4/11 (木)各科検診(内科・耳鼻科・眼科・歯科)のお知らせ

健康診断は、ひとりひとりの発育や健康状態を把握し、学校生活を送る上で注意することがないかどうかを調べるものです。

体調不良時に受ける診断とは違い、スクリーニング（ふるい分け）なので、病気や異常の疑いをみつけるだけのものです。

※欠席してしまった場合には、後日、個人で指定の医療機関を受診してもらうことになります。  
欠席しないようにしてください！！



### 【内科検診】

学校医による診察（聴診・触診・視診）

心臓や肺、背骨、栄養状態など、全身の様子を診てもらいます。

※わかる病気や異常：心雑音・アトピー性皮膚炎・脊柱の彎曲・貧血など



### 【耳鼻科検診】

学校耳鼻科校医による耳・鼻・喉の検査

耳・鼻・喉に病気や異常がないか調べます。

※わかる病気や異常：アレルギー性結膜炎・耳垢・扁桃肥大など



### 【眼科検診】

学校眼科医による眼の診察

眼や眼のまわりに病気や異常がないかを見る検査です。

※わかる病気や異常：アレルギー性結膜炎・結膜炎・霰粒腫・斜視など



### 【歯科検診】

学校歯科医による歯の診察

歯や歯ぐきの状態、歯並びやかみ合わせなどを見る検査です。

※わかる病気や異常：むし歯、歯周病、顎関節異常など

## 4/12（金）結核検診・心臓検診のお知らせ

時間 午前部 9:00～  
午後部 13:00～  
夜間部 18:00～

場所 体育館講義室（心電図）  
体育館1階玄関 検診車（レントゲン）

### 1・服装について

◎各自**体育着**で登校してください

- ★肌寒い場合は、上に羽織るもので調節してください
- ★ネックレスやブレスレットなどは身に着けてこないでください
- ★ストッキングやタイツを履いていると検査が受けられません。着て来ないようにしましょう。
- ★髪の毛が肩にかかる人は検査前に束ねられるようにしておいてください

### 2・欠席した場合

※他の学校で行われている検診へ各自で行って受けてもらうことになります。  
休まないようにしましょう。

#### ○結核検診とは？

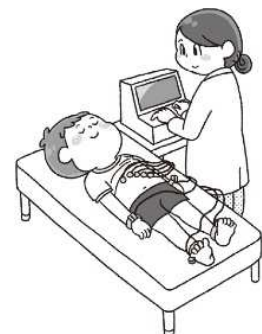
・結核検診は、「**胸部のレントゲン検査**」をして、肺に異常がないかを調べます。

#### ○心臓検診とは？

・心臓検診は、心臓が動くときに出る弱い電流を記録します。  
「**心電図検査**」をして、心臓の働きに異常がないかを調べます。

#### ○心電図の検査方法

上半身の服を脱ぎ、ベッドに静かに横になります。  
胸・手首・足首に検査器具（吸盤のようなもの）をつけます。  
記録が終わるまで全身の力を抜いてリラックスしてください。  
痛みはありません。すぐに終わります。





## 4/17 (水) 尿検査

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかをみるためです。「当日に朝一番の中間尿をとる」と覚えておいてください。

前日までに容器を配布します。

登校したら、保健室へ提出してください。

この日に出せない生徒は、5/1(水)に必ず出すようしてください。

### どうして朝一番の尿なの？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

### 中間尿ってなに？

中間尿とは出始めではない途中の尿のこと。尿検査では、尿道の出口の雑菌などが混ざるので防ぐために中間尿をとるようにしてください。

朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。  
前日の夜、トイレに置いておくのもいいかもしれません。



学校でおこなう健康診断は、学校医の先生方が短時間でたくさんの生徒を診ます。みなさんの健康状態を知るために、必要な検査・検診です。しっかりと自覚をもって受けてほしいと思います。自分の身体のことをきちんと理解し、健康な学校生活を送れるようにしましょう。なお、担当の先生の注意をよく聞き、スムーズに検査ができるように協力してください。