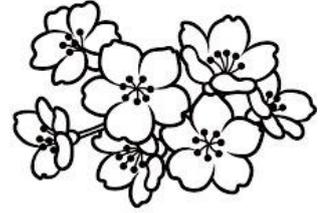


保健だより 4月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年4月10日

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

いよいよ高校生活がスタートします。中学校までとは違い、夜間に、学校に通って勉強することになります。慣れるまでには少し時間がかかるかもしれません。生活リズムが乱れやすくなりますので、自分で体調管理をするよう心掛けましょう。



ポイントはこれ!

- 一 朝起きる習慣をつけましょう。
- 二 元気よく体を動かしましょう。
- 三 学校から帰ったら、なるべく早く寝ましょう。

どうせ、朝はゆっくりできるし…。

だるい…。かぜをひいてしまった…。

と、夜遅くまで起きていると…

定時制高校に通っていると、夜型の生活になりやすく、からだの抵抗力が弱くなって、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

人間の身体は、生まれつき、25時間の生体リズムを持っています。しかし、一日は24時間なので、毎日、朝・昼・夜の変化にあわせて24時間のリズムに無意識のうちに修正して生活しているのです。

夜遅くまで起きていると、朝、起きられなくなり、これが毎日続いて睡眠のリズムがくずれてしまうのが、睡眠リズム障害です。特に10代後半のみなさんは、この症状にかかりやすいと言われています。左のポイントに注意して、毎日楽しく生活しましょう。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。!

<p>けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について知りたい時。調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>先生にことわってから利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものはひと声かけてから使いましょう</p>

健康診断が面白押し

☆4月～6月は検診が続きます! 体調を整えて休まずに受診しましょう☆

●4月12日(金) 1校時…尿検査(1回目)

腎臓や膵臓、膀胱のはたらきを調べます。

- 腎臓: 握りこぶしくらいの大きさで、腰の辺りに左右1つずつある。
- 膵臓: 「へ」の時に似た細長い形で、長さは約10cm、胃の後ろ側にある。
- 膀胱: 200～300ccの尿が入る袋で、下腹部にある。



①実施時間…登校後～1時間目

1時間目まで、排尿が待てないときは、登校後採尿します。
保健室まで採尿セットを取りに来てください。

②採尿場所(使用トイレ)

男子…A棟2階 男子トイレ

女子…A棟2階 女子トイレ

③提出場所…会議室前廊下の長机の上(1階)

検査の前日と当日は、ジュースの飲み過ぎやおやつの食べ過ぎなどに注意しましょう。
栄養ドリンクは飲まないでください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 尿検査の手順 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 教室(または保健室)でスピッツ管、ラベル、紙袋をもらいます。
 - ※ ラベルシールにカタカナで氏名を記入してください。
 - 紙袋の自分の氏名、ふりがな、出席番号、年齢を確認します。
- 指定されたトイレに行き、カップに尿を採ります。
- カップからスピッツ管に尿を移し入れ、しっかりフタをします。
 - ※ この時、カップの口をつまんでおくと移し入れやすくなります。
 - ※ 尿は、スピッツ管の8分目くらいまで入れてください。
- 尿の入ったスピッツ管にラベルを貼り、紙袋に入れ、会議室前廊下へ提出します。
- 会議室には、クラスごとにビニール袋が用意されているので、クラスを確認して提出してください。

○もらう → ○採る → ○移す → ○入れる → ○提出

①カップ・スピッツ管

②ラベル・紙袋



自分の番号・名前等を必ずチェックすること。



こぼさないように…

8分目くらいまで入れて、しっかりフタをする。

検体(尿)を紙袋に入れる。紙袋の口を点線にそって、2回折り返す。

会議室前廊下の机の上に提出してください

自分のクラスの袋に入れること。

●4月15日（月）・・・1年生は、2つの検査をします。

○受診順序・・・胸部X線検査→心電図検査、機械→電気→建築

男子の検診が終了したあと、女子の検診を実施します。

【持ち物】胸部X線検査：「学校検診胸部X線検査受診票」

心電図検査：「心臓病検診の事前調査票」

前日はお風呂に入り、身体を清潔にしておきましょう

（1）胸部X線検査

胸部X線検査は、結核や肺の病気にかかっていないかを調べる検査です。大きく深呼吸をして、息を吸った後、息を止めて、胸の写真を撮ります。検査担当者の指示に従ってください。

①検査会場・・・生徒玄関前

②服装等

・上半身はTシャツ1枚で受診します。

NGのTシャツ・下着：

ボタン、ファスナー、プラスチック、金属、プリント、タートルネック

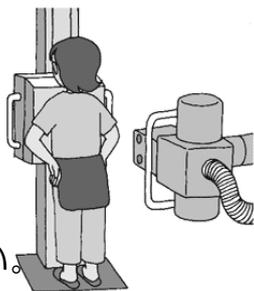
・アクセサリ、ブラジャーは外してください（スポーツブラは可）。

③注意事項

・髪の毛が長い人は、肩に掛からないように束ねます。

・受診票を持って検診バスに乗る。受診票は、SHR時に担任から渡されます。

・移動中や整列時、検診バス車内ではおしゃべりをせず（黙）、検査員の指示に従ってください。



（2）心電図検査

心臓の動きを調べる検査です。検査中はおしゃべりをせず、ふざけたり笑ったりせず、体の力を抜いて検査を受けましょう。

①検査会場・・・会議室（1階）

②服装・・・Tシャツ1枚・裸足

・心臓の周りと手首と足首に機器をつけるので、靴下を足首まで下げて、ズボンの裾を2～3回折って足首が見えるようにします。

・時計、アクセサリなどはすべて外しておきましょう。

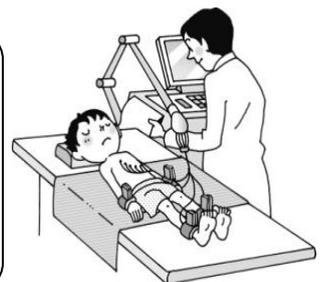
③注意事項

・上半身はTシャツ1枚になります。中にTシャツを着て登校してください。

・おしゃべりをしない。

・検査室に入ったら、検査担当者の指示に従ってください。

・SHR時に担任から渡される調査票を持って、検査を受けます。



●4月17日(水)・・・身体測定(身長・体重)・視力検査・聴力検査

①実施時間・・・1校時

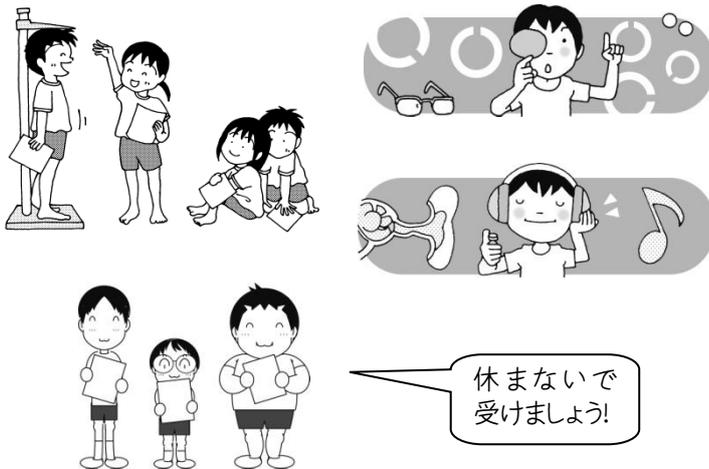
②場 所

- ★身長・体重・・・会 議 室 (1階)
- ★視 力・・・被服実習室 (1階)
- ★聴 力・・・調理実習室 (1階)

※1校時開始と共に、学級担任の先生の引率で健診会場に来て下さい。

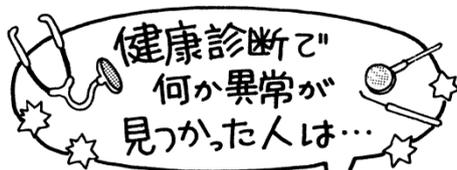
身長・体重を測定し、からだの成長を調べます。

また、どれくらい見えているかという物を見る力(視力)と、音を聞く力(聴力)が十分にあるかどうかを調べます。



- ・お風呂に入り、からだを清潔にしておきましょう。
- ・眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、忘れずに準備をしてください。また、コンタクトレンズを利用している人は、検査時に担当の先生に申し出てください。
- ・記録票を持って、検査場所を回り、計測結果を記入してもらいましょう。
- ・すべての計測が終わったら、記録票を担任の先生に渡してください。

カワイイカワイイミオオヨムシノコシテコレカワヨロシクオオネカクシマス



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



学校の健康診断は、“スクリーニング” といって、病気・異常の『疑い』を見つけ出すものです。

医療機関を受診した結果、異常がないと診断されることもあります。受診後は必ず学校に報告をするようお願いいたします。

あいさつは友達作りの魔法です

新しいクラスメイトと話すきっかけがなかなかみつからない…。友達になりたいけれど、話しかけられない…。もしかしたら、相手も声をかけられるのを待っているかもしれません。そんな時は、まず、あいさつを試みましょう。次の言葉をお互いかわすきっかけになるはずです。

1回あいさつをして、返ってこなくても、また明日、声をかければ良いのです。毎日、あいさつをしているうちに、いつの間にか心が近づいているような。

勇気を出して、声をかけてみましょう。

4月25日(木)は内科検診、6月18日(火)は歯科検診です。遅刻・欠席しないでね。

養護教諭の佐藤です。
みなさんが学校生活を快適に楽しく送れるようにサポートしていきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願ひします。

