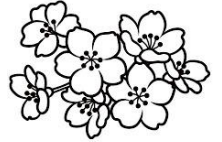


保健だより 4月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健室
令和8年4月9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崩れてしまうのが、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から使しましょう</p>

健康診断が目白押し

☆ 4月～5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☆

No.	実施日	項目	該当
1	4月13日(月)	胸部X線検査・心電図検査	1年生
2	1時間目	尿検査(1回目)	全生徒
3	4月22日(水)	身体測定(身長・体重・視力)	全生徒
	4時間目	聴力	1・3・4年生
4	4月28日(火) 1・2時間目	歯科検診	全生徒
5	5月13日(水) 1・2時間目	内科検診	全生徒

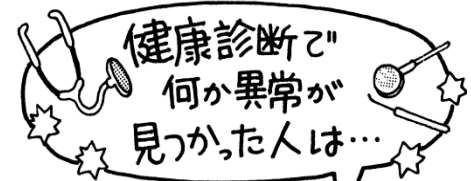
保護者の方へ

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

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。再検査受診後は必ず学校に報告をするようお願いいたします。

健康診断の時は、次のことを守ってください。

- ① 前日の夜または登校前など、健診を受けるときは、入浴し、洗髪もしてくる。
 - ② 歯科健診を受けるときは、歯磨きをしてくる。
 - ③ 受診会場や廊下で並んでいるときなどは、私語を慎む。
 - ④ 視力検査時、眼鏡のある人は、忘れずに持ってくる。
 - ⑤ 検診時は、担当の先生の指示に従ってください。
- ※わからないことは、保健室に問い合わせてください。



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。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



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。

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っております。どうぞよろしくお願いいたします。



4月はいろいろな説明や行事が多く、戸惑う1年生も多いと思います。分からないことは、近くにいる先生や先輩に聞いてくださいね。

学校生活を健康に送れるよう、皆さんの体の状態をチェックする行事、健康診断が始まります。簡単な内容を示しますので、読んでください。

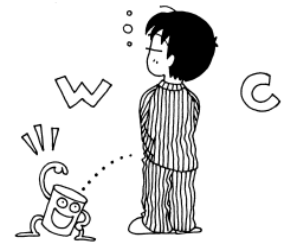
そして、感染症や風邪など、あらゆる病気の予防のためにも、石けんでの手洗いから学校生活を始めましょう。ハンカチも忘れずにね。

一つしかない自分のからだ、そして命、大切にしてください。

カコイカコイイミナオノグノモテスカイヨオカガネオロホイヨカハヨスオガヨルモットヒイヒミオノスノサイイヒニスルノオ

すこやかに学校生活を送るために健康診断を行います。自分のからだのを知るチャンスです。休まずに受けましょうね。

尿検査(1回目): 4月13日(月)



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。

★★★★★ 準備 ★★★★★

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

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

1 採尿時間及び採尿場所(使用トイレ)

- ①採尿時間・・・登校直後～1校時 ②採尿場所・・・A棟及びC棟生徒トイレ

1時間目まで排尿が待てない場合は、登校後の採尿ができます。採尿セットを学級担任の先生のところまで取りに行ってください。

2 提出場所・・・会議室前廊下(1階)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 尿検査の手順 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

①カップ(紙カップ)、スピッツ管、ラベル、紙袋、ビニール袋をもらいます。

※ 紙袋に年齢を、ラベルシールに採取月日を記入してください。

※ 紙袋・ラベル等に記入されている、出席番号、氏名、ふりがな等を確認してください。

②指定されたトイレに行き、カップに尿を採ります。

③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。

④尿の入ったスピッツ管にラベルシールを貼り、紙袋に入れ、会議室前廊下へ提出します。

⑤使用後の紙カップは、ビニール袋に入れ、会議室前廊下のゴミ袋に捨ててください。

⑥紙袋に入れた検体(尿)は、会議室前廊下の机上のクラス別ビニール袋に提出し、名票の自分の名前をマーカーで塗ってください。

胸部X線検査・心電図検査尿検査：4月13日（月）

胸部X線検査

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。

心電図検査

心臓の動きを調べる検査です。検査中はしゃべりをせず、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。

●SHR 時に配付される『学校検診胸部X線検査受診票』、『心臓検診調査票』を持って教室から移動します。各調査票等は、検査会場に提出し、教室に持ち帰らないこと。

●胸部X線検査・心電図検査とも、担当の先生や検査技師に従う。

●X線検査・心電図検査・尿検査が終了したら、生徒は教室へ戻る。

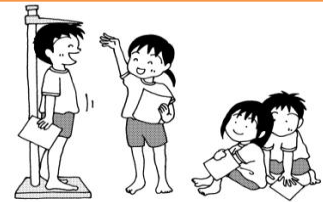
●X線検査時の服装等の注意点

- ・Tシャツ（プリントのないもの）
- ・無地のインナー・タンクトップ・スポーツブラは可。
- ・肩紐調整プラスチック、金属は不可。
- ・ネックレス、お守り、カイロ、シップは外しておく。
- ・プリント、ボタン、ファスナーのないシャツ・Tシャツを着る。
- ・長い髪は後ろで束ねて上にまとめる。

●心電図検査時の服装

- 男子：Tシャツ、裸足
- 女子：Tシャツ（ブラジャーは外す）、裸足

身体測定：4月22日（水）



身長・体重：からだの成長・発育を調べます。
視力：どれくらい見えているか、物を見る力を調べます。
聴力：きちんと聞こえているかを検査します。

1 実施時間 4 時間目

2 場 所

身長・体重（全学年）… 会議室（1階）

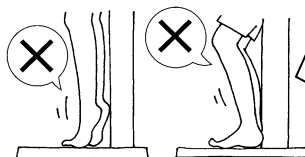
視 力（全学年）… 被服実習室（1階）

聴力（1・3・4年）… 調理実習室（1階）

★★★★★ 準 備 ★★★★★

- ・お風呂に入り、からだを清潔にしておきましょう。洗髪もしましょう。
- ・眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、忘れずに準備をしましょう。
- ・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。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



身長計に乗る時は…
背伸びしたり、膝を曲げたりしないこと。身長計の柱に背中とおしりとかかとをくっつけて測定します。



体重計には、静かに乗しましょう。

めがね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きましょう。



髪の毛を結ぶ位置に気をつけましょう。

