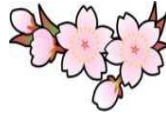


# 保健だより 4月



磐城桜が丘高等学校 保健室  
平成 28 年 4 月

平成 28 年度の健康診断は下記の日程で実施する予定です。

なお、校医の先生や学校行事の関係で日程が変更になる場合もあります。

月日	曜日	種類
4月21日	木	尿検査 1 次
4月22日	金	尿検査 1 次 追加
4月27日	水	1 年結核検診・心電図 2,3 年希望者心電図
5月2日	月	身体測定
5月10日	火	尿検査 2 次
5月11日	水	歯科検診
5月19日	木	内科検診
5月20日	金	歯科検診 追加
未定		内科検診 追加

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』があるケースを見つけ出すものです。

## ◆学校三師の紹介◆

健康診断の他、皆さんが健康に学校生活を送ることができるようサポートしてまいります。



学校内科医 山尾 昭二 先生  
学校歯科医 阿部 弘敏 先生  
学校薬剤師 佐久間 美典 先生

## ※通知を受け取ったら、早めに受診しましょう！！

夏休み前に結果をお知らせします。お知らせ(受診勧告書)を渡された人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。受診の結果、異常がないと診断される場合もあると思いますが、必ず学校に連絡するようにお願いいたします。

### 生活リズムを整える

春休みのあいだ、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか？健康的な生活を送るためには、早寝早起きや毎日 3 食決まった時間に食べるなど、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えて、爽やかな気持ちで新学期をスタートできるようにしましょう。



### 歯を大切に

歯は、食物を噛み砕く以外にも、発音を助ける、表情をつくる、全身のバランスを整えるなど様々な役割を担っています。歯は、日々の生活の中で欠かせない大切な存在です。朝昼晩、歯磨きを行って、虫歯ゼロの健康的な歯を目指しましょう。また、虫歯がある人は早めに受診して医師の治療をうけるようにしてください。



### あなたの目は大丈夫？

自分の視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズは、視力をさらに悪化させる原因となります。定期的に受診し、自分に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用するよう心がけましょう。また、スマートフォンやパソコン、ゲームなどは視力低下やドライアイなどを引き起こす原因となります。使用するときは、休憩をこまめにとり、長時間の使用は控えるようにしましょう。



## ◆学校感染症◆

学校保健安全法で、出席停止期間が決められている感染症があります。医師に感染症と診断された場合は、速やかに学校へ連絡をしてください。医師の指示で、登校しても良いと診断を受けましたら、担任より「出席停止願」を受け取り、保護者の方が記入して学校へ提出してください。

### 主な感染症

- ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻しん (はしか)
- ・水痘 (水ぼうそう) ・風しん (三日はしか)
- ・流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) ・溶連菌感染症
- ・咽頭結膜熱 (プール熱) ・結核 ・感染性胃腸炎
- ・髄膜炎菌性髄膜炎 など

