

4月のほけんだより

入学・進級おめでとうございます。桜が満開となり新年度がスタートしましたが、新しいクラス、新しい友達、新しい先生、春はたくさんの出会いの季節です。新しい環境は誰でも不安や緊張があると思います。しかし、「出会いには人を成長させ、人生を豊かに」してくれます。笑顔で一步を歩き出してほしいと思います。1年生のみなさんは、何もかもが新しく不安だと思いますが、『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』高校生活に慣れていってください。また、2、3年生も学年が進級しましたね。環境が変わると緊張や気疲れで、疲れが出やすくなります。疲れた時は、ゆっくり休みリラックスできる時間を作りましょう。

これから1年間、皆さんが元気に楽しく過ごせるように、保健室から皆さんの心身の健康

県内では、新型コロナウイルス感染者数が増加しています。 感染を拡大させないために、基本的な感染症対策を継続しましょう！



- ・マスクの着用（飛沫を抑える効果が高い不織布マスクの着用をお勧めします）。
鼻出しマスク× あごマスク× 鼻からあご下まですき間なくフィットさせる。
- ・こまめな手洗い、手指消毒…共用物を触った後や食事の前後、帰宅後などは必ず手洗いを。
- ・正しい換気（常時、対角線となる4つの窓を開ける、休み時間は全開放）。
- ・毎日の起床後と就寝前の検温、健康観察を必ず行い、健康チェック表に記入する。
- ・体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、登校を控えてください。早めに医療機関の受診をお願いします。
- ・3密の回避…人と人との距離を十分に保ってください。
（密接：マスクなし×大声× 密集：大人数×近距離× 密閉：換気が悪い×狭いところ×）
- ・食事中は非常に感染リスクが高まるため、黙食を徹底する。食後はすぐにマスクをつける。
- ・食後、歯みがきをする際は、飛沫を飛ばさないように低い位置で口をゆすぐ。

この1年間も笑顔で元気に過ごすために、基本的な生活習慣を心がけましょう！

- ・十分な睡眠の確保、栄養バランスの取れた食事、適度な運動をして、体の免疫力を高めましょう。
- ・ストレスは一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。自分に合ったストレス発散をして、リラックスできる時間を作りましょう。
- ・早寝早起き朝ごはんを習慣化しましょう。



保健室利用について

- ① 保健室は学校の保健センターです。健康診断・健康相談・身体測定・保健指導・救急処置（休養を含む）等に利用してください。
- ② 保健室に行く時は、授業担当の先生やクラスの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメイトが心配します。
- ③ 原則として薬は使用できません。頭痛・腹痛など体調を崩しやすい人は、普段から飲んでお薬を持参してください。
- ④ けがをした時は、傷口に砂など汚れがついている場合は、水道水で洗ってから、また、出血が出ている場合は、ハンカチなどで傷口を押さえながら保健室へ来てください。
- ⑤ 保健室での処置は、あくまでも応急処置の範囲で行われます。休みの間のケガや前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなど、継続的な処置はできませんので、その後は必要に応じて専門医を受診してください。
- ⑥ 保健室で休養した場合は、休養連絡票に教科担の確認印をもらい、担任へ提出してください。また、病気やけがで早退を希望する場合は、必ず保健室へ来室の上、担任の許可を得てください。

4月から健康診断が始まります。自分の体の状態を知り、健康な体を維持・向上しましょう。

学校での健康診断は、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、健康状態を把握することを目的とします。あくまで病気の可能性を見つけるものです。受診のお勧めをもらったなら、早めに専門医を受診しましょう。

4月・5月・6月の健康診断日程

実施日時	検査項目	該当学年	場所
4月12日(火)・13日(水)	検尿1次	全学年	教室で回収し保健委員が保健室へ提出
4月14日(木) 1限目	視力検査	全学年	教室
4月14日(木) 2限目	身体測定・聴力検査	1年生	サブリーナ・柔剣道場(体育館1階)
4月14日(木) 3限目	身体測定・聴力検査	3年生	
4月14日(木) 4限目	身体測定	2年生	
4月15日(金) 13:30～	内科検診	3年生	
4月15日(金) 13:30～	運動器検診	対象者	
4月22日(金) 9:00～	心臓検診	1年生	
4月22日(金) 13:30～	内科検診	2年生	
5月11日(水) 13:30～	眼科検診	1・2年	サブアリーナ
5月13日(金) 13:30～	眼科検診	3年生	柔剣道場
5月17日(火)・18日(水)	検尿2次	対象者	保健室へ直接提出
5月27日(金) 13:30～	内科検診	1年生	サブアリーナ・柔剣道場
5月30日(月) 14:00～	胸部検診	1年生	体育館正面玄関前
5月31日(火) 13:30～	歯科検診	3年生	サブアリーナ・柔剣道場
6月3日(金) 13:30～		2年生	
6月7日(火) 13:30～		1年生	

健康診断でお世話になる先生方

内科医

山元 滋樹 先生(西田そよ風クリニック)
飯田 清高 先生(いいだクリニック)

内科協力医

塩屋 満 先生(米盛病院)
久米田 秀徳 先生(久米田循環器内科)

眼科医

藤原 直樹 先生(ふじわら眼科)
北 葉月 先生(きた眼科)

歯科医

國則 貴玄 先生(こはる矯正歯科)
渡辺 航太 先生(ななつ星歯科)
水溜 美香 先生(みか矯正歯科医院)

学校薬剤師

武 柳子 先生(漢方のオリーブ堂薬局)

健康診断を受けるに当たっての注意事項

- 各健康診断ごとに、実施日や服装、検査の受け方などを記載したプリントを事前に配布します。各自、確認しておいてください。
- 内科検診、胸部検診、心臓検診では、体育服が必要です。必ず持参してください。
- 検尿の提出日、時間は検査センターが回収するため、決まっています。必ず守りましょう。
- 待機中は私語厳禁、先生の指示をよく聞くこと。
- 医師の先生方への挨拶はしっかりしましょう。

健康診断なぜするの？

☑どれくらい成長したか？

去年の自分との変化を確かめることは大切な目的です。

☑病気の疑いは？

学校生活を送る上で注意することがないか調べます。

☑自分の体は？

今の自分の体の状態を知り日々の生活に生かすこと。

学校でケガをしたときは災害共済給付制度を利用できます。

全生徒は、毎年、災害共済掛金1,760円を納入して、日本スポーツ振興センターに加入しています。学校管理下(授業中、部活動中、休憩時間、登下校中等)において、ケガをして病院を受診した場合は、担任、部活顧問、または保健室へお問い合わせください。

※総医療費が5,000円(自己負担額3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

※ケガをした場合は、なるべく早く連絡してください。また、複数のケガは一緒に申請できません。