

保健だより 4月



令和6年4月
北宇和高校保健室

入学・進級、おめでとうございます。4月は行事が多く、慌ただしい日々が続きます。特に1年生のみなさんは、新しいことばかりで疲れや戸惑いを感じることも多いと思いますが、十分な睡眠とリラックスを心掛け、焦らず、少しずつ新しい生活に慣れていきましょう。学習や部活動に全力投球するには、心身ともに健康であることが第一条件です。充実した高校生活が送れるよう、健康管理に努めましょう。

健康診断が始まります

要保存



健康診断は、身体の発育や健康状態を知り、病気や異常を早期に発見して治療につなげるための大切な行事です。日程や準備物、注意事項をしっかりと確認しておきましょう。

項目	対象者	日程	準備物・注意事項
結核検診	1年	4月10日(水) 午後	体操服(上) 女子のみ
身体計測	全学年	4月12日(金) 午後	体操服・メガネ等 ※髪が長い人は、低い位置で結ぶ
尿検査	全学年	4月11日(木)・12日(金) *予備日 15日(月)・25日(木)	→ クラスで回収 → 各自で保健室前へ ※生理の日(及び前後1~2日間)を避けること。(予備日に提出) ※パンフレットの注意事項を確認して尿を採ること。 ※登校後、すぐに提出。出し忘れた場合は、採り直しになります。
貧血検査	全学年	4月15日(月) 午前	聴診器を胸や背中に当てて、呼吸や心臓の音に異常がないか確認します。栄養状態や皮膚の様子なども見ます。
心電図検査	1年		
内科検診	1年 2年 3年	4月18日(木) 午後 5月2日(木) 午後 6月6日(木) 午後	体操服(上)
歯科検診	全学年	5月28日(火) 午前	朝ていねいに歯みがきをしておく

☆今年度お世話になる先生方の紹介

学校医の先生方

内科 久保 仁 先生 (北宇和病院)
 歯科 佐々木 誠 先生 (ささき歯科医院)
 薬剤師 善家 和代 先生 (芝薬局)

スクールライフアドバイザー

沖 留美子 先生
 ☆月曜日または木曜日に来校されます。
 (本館2階 教育相談室)

※ 健康診断をはじめ、みなさんの学校での生活を様々な面から見守り、サポートして下さる先生方です。

保健室の利用について

★保健室では、皆さんの学校生活を健康面からサポートしていきます。誰もが気持ちよく過ごせるように、ルールやマナーをしっかりと守って利用してください。

＜保健室を利用するときは＞

- 先生や周りの人に、保健室に行くことを伝えてから来る。
- 休んでいる人がいるかもしれないので、静かにする。
- 入退室時はロックやあいさつをする。
- 体温計や身長計などを使うときは、一声かけてから使う。



保健室ではこんなことは できません!

× 内服薬の
使用



× 継続した
手当て



× 長時間の休養



●日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下（授業中、休み時間、登下校中など）で起こったケガや熱中症等により受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。医療費の支払い（保険証を使った際の本人負担分）が1,500円以上の場合に対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ、時効により給付が受けられなくなりますので、治療を始めたらずきに保健室まで連絡してください。



※学校管理下で起こったケガ等で受診した場合、鬼北町や宇和島市の「子ども医療費助成制度」や「ひとり親家庭医療費助成制度」は使えませんので、ご注意ください。

確認をお願いします！ **AED**の設置場所

- ・本館教職員出入り口横（屋外）
- ・体育館正面玄関（屋外）
- ・生産食品科教棟1階

図書館の向かい側

