

保健だより 4月



令和5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。新しい学年になり、初めは不安や戸惑いもあると思いますが、新しい出会いを大切に、自分の可能性を広げていきましょう。環境の変化から心身の疲れを感じたら、十分な睡眠とリラックスを心掛けてみてください。また、コロナ感染拡大防止のため、以下の基本的な感染対策を継続し、健康管理に努めましょう。

- 登校前の健康観察と報告 ○こまめな手洗い・手指消毒 ○換気(常時、窓を開けておく)
- 人との間隔をとり、密を避ける ○咳エチケット(咳やくしゃみができるときはマスク着用)

健康診断の日程

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12日(水) 午後	体操服(上) 女子のみ
身体計測	全学年	4月14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17日(月)・18日(火) * 予備日 4月28日(金) →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。出し忘れたら、採り直しになります!	
貧血検査	全学年	4月18日(火) 午前	
心電図検査	1年		
内科検診	1年 3年 2年	4月20日(木) 午後 5月25日(木) 午後 6月1日(木) 午後	体操服(上)
歯科検診	全学年	5月30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。

※ 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＞

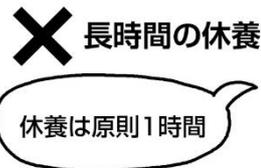
- 先生や周りの人に、保健室に行くことを伝えてから来る。
- 休んでいる人がいるかもしれないので、静かにする。
- 入退室時はノックやあいさつをする。
- 体温計や身長計などを使うときは、一声かけてから使う。
- 入口で手指消毒を行う。

入るときは、しずかにあいさつを



なるべく少人数で

保健室ではこんなことは
できません!



●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、治療を始めたらすぐに保健室まで連絡してください。



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

テニスコートの側



自動体外式除細動器