

# 保健だより 4月

2021年4月

大阪学院大学高等学校  
保健部

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、新年度が始まりました。目標や希望をもって登校する人や、新しい環境で緊張したり不安をもっている人もいます。充実した高校生活にするためにも、心身ともに健康で過ごせるよう心がけていきましょう。



## 健康診断・はじまります



4月に健康診断を実施します。

自分の体や健康状態を知り、病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげるようにしましょう。

\* 事前に実施要項を配布します。よく読んで健康診断を受けてください。

### 【健康診断実施日】

◆3年生 4月12日(月) ◆2年生 4月13日(火) ◆1年生 4月14日(水)

## 保健室の利用について

保健室は校舎1階 更衣室の横(女子トイレの前)にあります。  
皆さんが必要な時に利用できるようにルールを守って利用してください。

### <保健室で行っていること>

- ・学校でけがをした時の応急処置
- ・体調不良時の一時休養
- ・悩み事の相談 (気軽に相談してください)
- ・体温や身長・体重・血圧の測定 等



### <利用時の注意>

- ・授業中の利用は、授業担当の先生に『保健室利用許可証』を記入してもらい持参してください。
- ・内服薬の提供はしていません。
- ・長時間の休養はできません。授業に戻ることが難しい場合は、担任の先生と相談し早退や病院受診を勧めています。
- ・先に休養している人もいます。保健室では静かにしましょう！

## 生活リズムを整えよう

春休み中に夜更かしや暴飲暴食をして、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムの乱れは、体調をくずす原因となることがあります。新学年からの授業やクラブ活動に支障がないよう生活リズムを整えていきましょう。

規則正しい生活習慣を！

- **十分な睡眠をとる**  
睡眠不足は、集中力が低下し、イライラしたり、免疫力の低下も招きます。夜遅くまでスマホやゲームをしたり、テレビを見るのは避けましょう
- **3食しっかりと食事をとる**  
栄養バランスの良い食事を、きちんと3食とることが大切です。
- **体を動かす**  
運動することで、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れるようになります。



## 脳貧血にご注意！

4月は入学式や始業式など全校行事が多い時期ですが、めまいや立ちくらみを起こしたり倒れたりする人が見受けられ、ほとんどが「脳貧血」によるものです。脳貧血とは、脳に十分な血液が送られず、一時的な酸素不足で起こる症状です。長時間の立ち姿勢、急に起きる・立つ動作のほか、ストレスや生活リズムの乱れなども原因といわれています。行事中に不調を感じたら、すぐ周りの友達や先生に申し出てくださいね。



## 保護者の方へ …… 災害共済給付制度 について

災害共済給付制度とは、お子さまが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

＜給付対象となる「学校の管理下」の範囲＞

授業や修学旅行など学校行事中、部活動、休み時間、登下校中など

負傷(ねんざ・骨折)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5000円以上(本人負担分1500円以上)の場合に給付対象となります。

給付事由が発生した日から2年間を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをお願いします。

詳しくは、保健室までお問い合わせください。

