



入学・進級おめでとうございます 「忙しい中でも自分のペースで…」

1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされる一方、初めてのこと・覚えることが多く慌ただしい日々。なるべく早めに今の環境にあった生活リズムを確立してください。

2・3年生は学年が上がり、新たな気持ちで張り切っている人もいるでしょう。無理なく、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境は思った以上に疲れを呼び込みます。自分のペースを見失わないようにしてくださいね。保健室もみなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

保健室の利用について

保健室は新校舎1階、更衣室の横（女子トイレの前）にあります。
みなさんが必要な時に利用できるよう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。
- 長時間の休養はできません。授業に戻る事が難しい場合は、担任の先生と相談し早退や病院受診を勧めています。
- 保健室で休養している人もいます。静かにしましょう！

保健室でできないこと



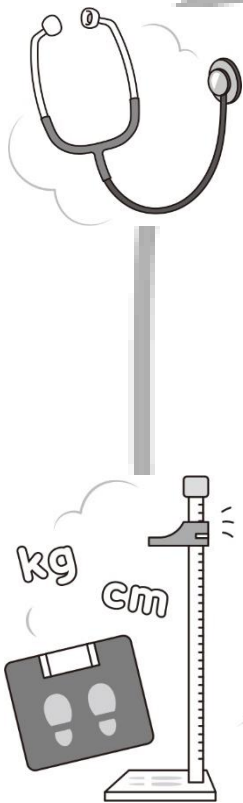
休養は原則1時間



・指先(爪)
・手のひらのしわ
・指と指の間
・手首
特に洗い残しやすい場所です

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ





健康診断を 4月に実施します

【健康診断 実施予定日】

- ◆3年生 4月26日(水)
- ◆2年生 4月27日(木)
- ◆1年生 4月28日(金)

【検査項目】

身長・体重測定・視力検査・聴力検査(2年生除く)・血圧測定・
心電図検査(2・3年生は該当者のみ)・胸部レントゲン撮影・内科診察・
運動器検診・歯科検診・尿検査

★事前に健康診断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。

尿検査

忘れないための ③つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく

健康診断で調べること

カラダの成長の
ようす

病気や具合の悪い
ところがないか



生徒のみなさん・
保護者の方へ

災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、生徒が学校生活などでけがを負った際、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。

給付対象となるのは、授業中をはじめ、休み時間、クラブ活動中、登下校中、修学旅行など「学校の管理下」となります。



負傷(ねんざ・骨折など)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5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。受診後は出来るだけ早く保健室へ来てください。(必要書類をお渡しします)