

ほけんだより



令和8年4月10日 三崎高等学校 保健室

新入生、在校生の皆さん、ご入学・進級おめでとうございます！これから新たな1年がスタートしますが、毎日元気に登校したり、自分のやりたいことに挑戦するためには、心と体の健康が保たれていることが不可欠です。まずは、ストレス対処や食事・睡眠の確保など健康管理に気を付け、何かあれば**保健室**に気軽に足を運んでください。

その日の学校でのけがの手当をすることができます。
※家庭でのけがの手当は行えません。

て あて
ケガの手当



体温等を測り、体調不良の原因を一緒に考えます。どうしても授業が受けられない時は1時間休養できます。

いち し きゅうよう
一時休養



自分の体のことなど気になることがあれば遠慮なく聞いてください。

がくしゅう しつもん
学習・質問



不安や悩みがあれば、何でも話してみてください。皆さんの心が少しでも楽になれるようサポートします。

なや そうだん
悩み相談



ほ けん しつ
保健室で

できること できないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



くすり
薬をもらうことはできません

けいぞく
継続した手当はできません



○保健室は病院ではないので、長時間休んだり、検査をしたりすることができません。また、薬を出すこともできません。休んでも症状が改善しないような体の不調は、病院を受診したり、薬局で薬を処方してもらったりしましょう。

○継続的なけがの手当はできません。寮生は、絆創膏や湿布等を家庭で準備し、自分の部屋に備えておきましょう。

保健室を利用するときのルール

保健室に来たときには、以下のことを守ってください。



担任の先生に
ことわってからくる



入室退室時には
あいさつをする



保健室ではさわがず
しずかにすごす



室内の備品などに
勝手にさわらない



■健康管理は、まずは自分の体の状態を知る

ことから始まります。日程を確認して、忘れ物のないよう健康診断に備えましょう。

日(曜日)	時間	検査項目(対象)	連絡事項
4月13日(月)	1,2限	身体計測(全学年)	体操服着用(体重測定時は上下夏用、冬用を上に着ていてもかまわない) メガネ・コンタクトレンズは装着しておきましょう。
5月8日(金)	8:50までに提出	尿検査(全学年)	各クラス保健委員が回収し、朝のSHR後保健室へ提出
5月15日(金)	9:00~	結核検診(1年)	半袖体操服で実施
5月19日(火)	13:30~	内科検診(1年・31R)	半袖体操服で実施
6月16日(火)	13:30~	内科検診(2年・32R)	半袖体操服で実施
6月19日(金)	9:30~	貧血検査(希望者)	3年→2年→1年の順 上着は脱いで移動
		心電図検査(1年)	貧血検査希望者は、心電図検査終了後に実施

☆健康診断で心配なこと・配慮してほしいことがある人は、遠慮なく保健室に
教えてくださいね。

災害共済給付制度について

部活動や授業中、登下校時等にけがをした時は「日本スポーツ振興センター」の災害共済給付金が支払われます。給付の条件は以下のとおりです。

①学校管理下でのけがであること

②医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担金が1,500円以上であること

・給付を受けるには、医療機関で記入してもらう書類などが必要です。申請書類は保健室にあります。
部顧問や担任の先生を通して連絡してください。