

ほけんだより 4月

令和5年4月12日 愛媛県立三崎高等学校 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！

はじめての三崎高校にドキドキの1年生、久しぶりの学校にワクワクの2・3年生。それぞれ、いろんな想いを胸に4月を迎えていることでしょう。

素敵な1年間にできるよう、ストレスの対処や食事・睡眠の確保など**健康管理**を行い、まずは心と体の健康を保ちましょう。



■**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。健康診断日程を確認して、忘れ物のないよう検診に備えましょう。

日(曜日)	時間	検査項目(対象)	連絡事項
4月13日(木)	5.6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。
4月14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
	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
	10:15~	心電図検査(1年)	貧血検査終了後実施 各自バスタオル準備
4月25日(水)	13:30~	内科検診(1年)	半袖体操服で実施
4月25日(火)	8:50までに提出	尿検査(未提出者)	各自提出
5月9日(火)	13:30~	結核検診(1年)	半袖体操服で実施
5月23日(火)	13:50~	内科検診(3年)	半袖体操服で実施
6月20日(火)	13:50~	内科検診(2年)	半袖体操服で実施

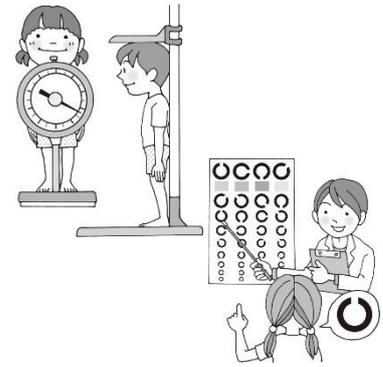
災害共済給付制度について

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。

4月13日（木）は 身体計測です。



【服装】 上下夏用体操服

※移動時は、長袖体操服を上に着けていてもかまわない。

【更衣場所】 昼休みに体操服に着替える。

	1年	2年	3年
男子	HR教室	144教室	134教室
女子	被服室	141教室	131教室

【順序】 ①各クラスで男女に分かれて、出席番号順に測定する。

②下記の場所から測定を始め、保健委員の指示に従って移動する。

検査項目	場所	担当の先生	最初の学年等
身長	体育館	浅野先生、石本先生	2年男子
体重	体育館	日浅先生、越智先生	2年女子
視力	132教室	河野雄先生、高岡先生	11R 男子
	142教室	山内先生、渡邊先生	11R 女子
	地歴公民科教室	時國先生、津田先生	12R 男子
	会議室	大西先生、上甲先生	12R 女子
聴力(1・3年)	図書室	玉木先生、梶田先生	3年

【注意事項】

- ① 間隔を開けて待機し、各自手指と使った器具の消毒を行う。
- ② コンタクトレンズ使用者は、担当の先生に申し出ること。また、メガネ・コンタクトレンズ使用者は、矯正視力のみを測定する。
- ③ 後頭部高く髪を結ぶと身長の測定値に影響するため、二つ結びがよい。
- ④ 聴力検査は小さな音を聞き取って検査をするため、しゃべる声がうるさいと検査結果に影響が出る。待機中は会話せず静かに待つ。
- ⑤ 測定が早く終了したクラスは、HR教室で静かに待機する。
- ⑥ 貴重品は担任の先生に預ける。



☆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。

