

ほけんだより 4月

令和5年4月9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。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11日(木)	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。
4月12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) 心電図検査(1年)	3年→2年→1年の順 上着は脱いで移動 貧血検査希望者は、心電図検査終了後に実施
4月23日(火)	8:50までに提出	尿検査(未提出者)	各自提出
4月30日(火)	13:30~	内科検診(1年・31R)	半袖体操服で実施
5月10日(金)	9:00~	結核検診(1年)	半袖体操服で実施
5月28日(火)	13:30~	内科検診(2年・32R)	半袖体操服で実施

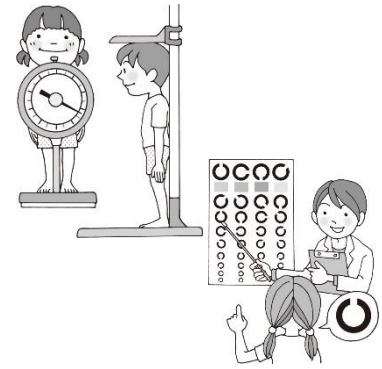
災害共済給付制度について

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11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ていてもかまわない。

【更衣場所】 SHR 後に体操服に着替える。(各学年、男子は1組、女子2組)

	1 年	2 年	3 年
男子	11R 教室	21R 教室	31R 教室
女子	12R 教室	22R 教室	32R 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、佐竹先生、成本先生	2 年男子
体重		日浅先生、越智先生	2 年女子
視 力	211教室	河野先生、高岡先生	11R 男子
	212教室	山内先生、宮崎先生	11R 女子
	地歴公民科教室	津田先生、重松先生	12R 男子
	会議室	上甲先生、日野先生	12R 女子
聴力(1・3年)	図書室	玉木先生、山口先生、元山先生	3年

【注意事項】

- ① 各自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。コンタクトレンズ使用者は矯正視力のみ、メガネ使用者は裸眼視力も測定する。
- 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。

具体的にどんなことをするの？

みんなと着替えるのがちょっと、...

