

# 4月 ほけんだより

新学期が始まりました。1年生の皆さんご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん進級おめでとうございます。新しい環境に胸が膨らむこの季節は、行事の多い時期でもあります。身体と心の健康に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 健康診断 はじまります

### 健康診断の目的

- ✓ 発育発達・健康状態のチェック
- ✓ 病気・異常の早期発見
- ✓ 自分の体について学ぶ



### ○保健室の利用方法○

- ① 保健室に来るときは、必ず担任や教科担任の先生など、誰かに伝えてから来るようにしましょう。
- ② 保健室に来たら、学年・組・名前を言い、病気や怪我の状況を詳しく教えてください。
- ③ 保健室で休養できるのは原則1時間のみです。
- ④ 保健室に薬はありません。日常的に必要な薬がある人は自分で準備しましょう。
- ⑤ 怪我に対して保健室で行えるのは「応急処置」のみです。治療は病院で行ってもらいましょう。包帯や絆創膏、湿布交換も自宅で行ってきましょう。
- ⑥ 怪我や体調不良以外でも、自分の身長や体重が知りたいとき、健康のことや病気のこと、その他さまざまなことで相談したいときには保健室を利用してください。
- ⑦ 保健室には検査機器や医療用具、大切な資料等がおいてあります。勝手に触らないようにしましょう。
- ⑧ 保健室には生理用ナプキンや、替えの下着（男女とも）があります。困ったときは相談してください。

心身の健康は元気に学校生活を送るため、さらにこれからの人生においても重要なものになります。この機会に自分の健康としっかり向き合しましょう。

### 健康診断日程

各検診それぞれに必要な書類の提出や服・バスタオルなどの準備があります。学校からのお知らせをしっかりと確認して忘れ物がないようにしましょう！

1年生	検診内容	日程
身体測定・聴力検査 レントゲン検査 検尿 内科検診 心臓検診 歯科検診 眼科検診	身体測定・聴力検査	4月11日(金)
	レントゲン検査	4月15日(火)
	検尿	4月16日～18日
	内科検診	4月24日(木)
	心臓検診	5月8日(木)
	歯科検診 眼科検診	5月16日(金) 5月29日(木)・6月26日(木)

2年生	検診内容	日程
身体測定 検尿 内科検診 歯科検診 眼科検診	身体測定	4月10日(木)
	検尿	4月16日～18日
	内科検診	4月23日(水)
	歯科検診	5月15日(木)
	眼科検診	5月29日(木)・6月26日(木)

3年生	検診内容	日程
身体測定・聴力検査 検尿 内科検診 歯科検診 眼科検診	身体測定・聴力検査	4月14日(月)
	検尿	4月16日～18日
	内科検診	4月22日(火)
	歯科検診	5月14日(水)
	眼科検診	5月29日(木)・6月26日(木)

### お世話になる 校医の先生方



～学校医～

かごしま高岡病院  
高岡 茂先生



～学校歯科医～

さこぐち歯科  
迫口賢二先生



～学校眼科医～

辻眼科クリニック  
辻正敏先生



～助産師～

西原ひとみ先生

### 学校で怪我をして 病院へ行った時

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます。申請に必要な書類は保健室にありますので取りに来てください。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

### ○カウンセリングの案内○

山本 直彦 先生・城御堂(じょうみどう) 玲弥 先生2名のスクールカウンセラーの先生がいらっしゃいます。



事前予約制となっているので、希望する場合は、担任の先生方や教育相談の先生、もしくは保健室に相談してください。

### 助産師 ぴかりんさんについて



生徒一人ひとりが元気で充実した学校生活を送れるように、皆さんの心身の健康をサポートしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



性教育講座や助産師相談会でお世話になっている、ぴかりんさんこと西原さんの名刺を保健室前に置いています。身体や心に関すること、性に関すること、その他気になることなど…助産師に話してみませんか？いつでもDMを受け付けてくださっています。また、今年度も助産師相談会を予定していますので日程が決まったらお知らせします。