



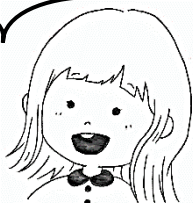
4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

入学 進級 おめでとうございます

下田高校は4年目になります。皆さんの心と体のサポートをさせていただきます！体調不良やケガをしたときはもちろん、心がモヤモヤするときなど、気軽に保健室へ来てくださいね。健康相談などもどうぞ！

＜養護教諭＞
こぬまかほ
小沼果歩



保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、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ます。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

＜ 保健室利用のルール ＞

- ① 保健室での休養は原則1時間（1授業分）です！1時間で回復しない場合は早退して体を休めましょう。
- ② 保健室来室時は必ず次の授業担当の先生に言ってから来ましょう。どうしても自分で言えない場合はお友達や保健委員に伝えましょう。
- ③ 保健室に入る前に「HRNO・名前・どうしたのか」を伝えましょう。
- ④ 休養中の人のために保健室や保健室前の廊下では静かにしましょう。
- ⑤ 保健室では内服薬をわたしません。必要な場合は保護者の方と相談して持参しましょう。

健康診断 がはじまります

新年度のスタートはたくさんの健康診断があります。裏面の「令和5年度定期健康診断のお知らせ」をおうちに貼って確認できるようにしてください！

年に1度、自分の体と向き合う良い機会です！自分の体の健康について考えてみましょう！

お世話になる

学校医の先生



よろしくお願いします！

内科	河井 栄	先生
歯科	笹本牧男・菊池 毅	先生
耳鼻科	大石延正	先生
眼科	鈴木 大	先生
薬剤師	菊地雅己	先生

感染症対策について

コロナへの対応や考え方も落ち着いて、様々な制限もなくなってきました。しかし、残念ながらコロナウイルスが消滅したわけではありません。感染すれば体調を崩し、学校を休むことになるわけです。怖がりすぎる必要はありませんが、自分と周りの人のために「基本的な感染症対策」を意識して学校生活を送りましょう！

- ◇ 毎朝、健康観察を行い、自身の健康状態を把握する。
- ◇ 手洗い・うがい・手指消毒・換気などの基本的な感染症対策を続ける。
- ◇ タオルやハンカチなどの共用はしない。
- ◇ 部室など、密になる空間に長時間滞在しない。
- ◇ 誰かが傷つくようなことをしない。

学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

学校生活中、部活動、登下校中などの学校管理下でのケガや熱中症等で病院を受診した場合は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。

…災害共済給付の申請手続き方法…

- ① 保健室から手続きに必要な書類を受け取る
 - ② 医療機関に記入してもらう書類を持って受診する
 - ③ 必要書類を保健室に提出する
- ※ 医療機関に受診した後でも、書類を後日受付に持参すれば記入していただけます。
- ※ 医療機関に記入してもらう書類は『学校安全 Web』のHPからもダウンロードすることができます。

どのくらい給付されるの？

医療費の総額※の4 / 10

(※窓口での支払い額ではありません)

「国民健康保険」の被保険者の負担割合 3/10 に、療養に伴って要する費用として 1/10 を加算して給付されます。

※「公費負担医療制度（子ども医療費助成制度など）」を利用して受診した場合はこの限りではありません。

詳しくは
『学校安全 Web』
のHPをご確認ください。



原則、学校管理下のケガ等で病院を受診する場合は

『子ども医療費助成制度』を利用して受診をお願いします。

多くの自治体が原則として、学校管理下でのケガは自治体の子ども医療費助成制度を利用せず、保険証のみで受診し、学校の災害共済給付制度を活用することをお願いしています。

教育・健康相談について

下田高校には月2回程度、スクールカウンセラーの先生にご来校いただき、教育・健康相談を実施しています。進路や人間関係、自分のことや周りのことで悩んだときに、利用してみてください。保護者の方も受けることができますのでお気軽にご相談ください。詳しい日程は後日連絡します。

実施日	毎月第2,4水曜日（予定）
時間	15:30 から（1人1時間程度）
対象	本校生徒・保護者
窓口	担任・養護教諭・保健主事



ご不明な点は保健室まで
お問い合わせください。



ちょこっと読める独り言コーナー（主に私の近況報告…）！今年度もお付き合いください♪

さて、皆さんには尊敬する人や憧れの人はいますか？芸能人さんやアニメのキャラクターでも構いませんが、何かに息詰まって苦しくなったとき「あの人ならどうするだろう？」と考えてみてください。そのように考えると、少しだけがんばる勇気が湧いてくると思います。様々な環境が変化する4月は心のバランスも崩しがちです。1人で耐えずに、心に支えを作りましょう！



令和5年度 定期健康診断のお知らせ

年に1度の健康診断の季節がやってきました！4月から6月はいろいろな健康診断があります。
こちらの表をおうちに貼っておくと予定がわかりやすいですよ。

日付	健康診断内容	対象者	持ち物・準備すること
4月7日(金)	身体測定	全校生徒	視力矯正者： <u>メガネ・コンタクト</u>
4月12日(水)	尿検査①	全校生徒	<u>当日の朝に摂った尿</u> 前日の夜、トイレに採尿キットを用意する
4月17日(月)	尿検査②	未提出者	
4月17日(月)	心電図検査 貧血検査	1年生 2,3年生希望者	<u>体操着・ジャージ</u> ※2,3年生希望者は制服で実施
4月20日(木)	眼科検診	全校生徒	前髪が目にかからないようにしてくる
4月27日(木)	歯科検診	全校生徒	当日の朝、必ず歯を磨いてくる
4月28日(金)	尿検査③	未提出者 再検査	
5月9日(火)	耳鼻科検診	全校生徒	(喉を診るので、マナーとして) 当日の朝、必ず歯を磨いてくる 耳に髪がかからないようにしてくる
5月11日(木)	胸部 X線検査 (結核検査)	1年生	<u>体操着・ジャージ</u> 下着など服装に注意する(別紙連絡有)
5月12日(金)	尿検査④	未提出者 再検査	
6月14日(水)	内科検診①	2,3年生	
6月21日(水)	内科検診②	1年生 未受診者	