



令和5年 4月

福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.1

「穀雨」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日。やさしい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種はよく育つといわれています。新しい学年になったみなさんは、どんな種をまきますか？1年間、元気に過ごせるように保健室からもサポートしていきます！

保健室 の

あべ りか
阿部 里佳

です

みなさんが自分の体や健康を守り、育ていけるよう、お手伝いをします。ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞよろしくお願いします！



保健室利用の心得 ～ルールを守って！～

室内では静かに



備品の使用・持ち出しは
許可を得る

入退室時には
一言あいさつを

失礼します



保健室での休養は
短時間で

保護者の皆様へ ～災害共済給付制度について～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活でケガなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。

負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

健康診断の予定

定期健康診断の実施は、法令で義務付けられている行事です。

自分の身体を知る良いきっかけでもあります。特に、歯科検診と内科検診はそれぞれ1日ずつしか実施しませんので、できるだけ休まないで受けましょう。

項目	日時	対象	場所
身体測定	4月12日（水）5校時 <u>※運動着（半袖・ハーフパンツ）を持参してください</u>	全員	視聴覚室等
尿検査	4月19日（水）朝に提出 5月12日（金） 5月30日（火）	全員	教室
歯科検診	5月10日（水）8：50～	全員	保健室
内科検診	6月7日（水）13：30～	全員	保健室

検診等でお世話になる先生

- 学 校 医：菅野 良恵先生（新地町：菅野医院）
- 学校歯科医：山本 昇先生（相馬市：山本歯科医院）
- 学校薬剤師：桜井 利彦先生（相馬市：桜井薬局）



準備も重要！

健康診断の前日・当日



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る



当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ



「健康診断に興味がうすい（ない）のは、それだけ元気な証拠」と思う人もしくはありません。確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。

また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。