

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2021年 4月



## 🌸 ようこそ福智高校へ

新入生のみなさん、ようこそ福智高校へ！そして2、3年生のみなさんも、今年もどうぞよろしくお祈りします！

さて、新しい1年が始まりますが、目標は何か決めましたか？思い切ってやってみたいこと、変わりたい自分…いろいろな思いがあると思います。目標を達成するためにも、身体の健康はとても大事です。環境の変化や緊張でしばらくは疲れてしまうことも多いかもしれませんが、ゆっくり、焦らず、高校生活をスタートさせましょう！



## 保健室利用についてのお願い

\*保健室は常時開室できません。（職員室にて対応します）  
体調が悪くなったときは、担任の先生、教科担任、学年の先生に申し出て下さい。

\*体調が悪いときは必ず、職員室で「保健室利用許可証」をもらって来て下さい。

\*処置後「保健室連絡票」を渡しますので、教室に戻ったときに担任の先生、教科担任の先生に渡して下さい。

### ◎ 注意 ◎

\*内服薬（飲み薬）は与えません。  
（保健室は病院や薬局ではありません）

\*家庭でのケガは、家庭で処置してくるようにならして下さい。

\*保健室での休養は必要時に対応しますが、20分を目処とします。

\*緊急の場合以外は、休み時間に来るようにならして下さい。



## 🌸 健康診断の日程 🌸

健康診断は自分の体と向き合い、健康について考える大切な時間です。病気や異常を早期に見つけるために、欠席しないようにしましょう。

- ・ 4月13日(火)～15日(木) 検尿(一次) 全学年
- ・ 4月19日(月)～21日(水) 検尿(一次) 予備日  
20日(火) 13:30～ 胸部X線撮影(1年生)
- ・ 5月 14日(金) 9:30～ 心電図(1年生)  
18日(火)～20日(木) 検尿(二次) 対象者
- ・ 6月 1日(火) 13:30～ 内科検診  
4日(金) 13:30～ 内科検診  
10日(木) 13:20～ 歯科検診  
11日(金) 13:30～ 内科検診  
17日(木) 13:20～ 歯科検診  
24日(木) 13:30～ 歯科検診



※内科検診、歯科検診は学年混合で行います。

## 🌸 お世話になる学校医の先生方を紹介します 🌸

- ・ **学校医 桑野先生**（くわの内科小児科医院）  
内科検診等で、皆さんの健康を診てくださいます。
- ・ **学校歯科医 立石先生**（ふくち歯科医院）  
歯科検診で、歯と口の健康を診てくださいます。



## ・ スクールカウンセラー 西村先生

月に1回～2回、来校されます。

お話ししてみたいなと思ったら、担任の先生か保健室までご相談ください。

次回来校日…5月17日(月) 9:00～16:00

## \* 健康を守り育てるのは自分自身 \*

みなさんが持っている「夢」や「希望」。その土台となる根っこの部分は、「健康」です。毎日の睡眠や食事はもちろん、病気にかからないための予防対策によって健康が保たれ、みなさんは成長し続けています。

みなさんが毎日元気に登校して、勉強したり、運動したり、「普段通り」の生活を送るために健康状態をチェックするのが、健康診断です。自分の健康状態について把握し、目に見えない異常を早期発見し、早期治療に役立てるための大事な健康診断なので、健診当日は欠席せず必ず受診するようにしましょう。

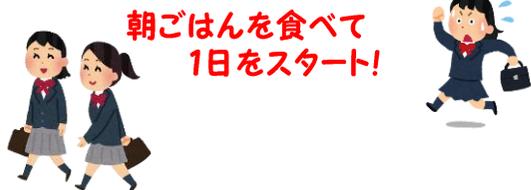
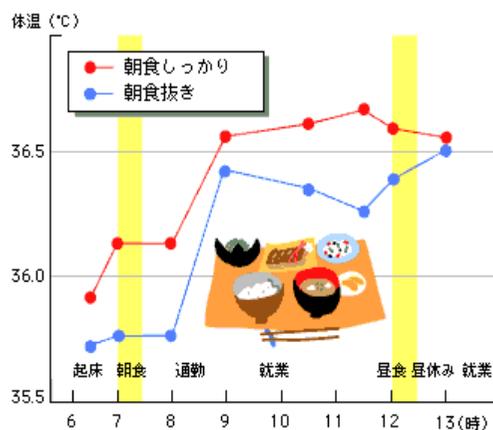


**健康第一！**  
夢や目標に向けて自分を伸ばしていきましょう！

## 😊 朝ごはんを食べよう 😊

脳は、私たちが寝ている間にもエネルギー使っていて、朝起きた時の体は「ガス欠状態」です。朝食は1日の中でも大事なエネルギー源となり、朝食を食べることによって脳や体が活発に活動できるようになります。

朝食を食べないと、エネルギーが空っぽのままなので、右の図のように体温が上がりやすく、集中できずにボーっとしたり、1食抜いたことで他で食べすぎたりするので、体が脂肪を溜め込みやすくなります。



鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」<http://okome-ya.net/breakfast.html>

## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付金について

学校管理下においてケガをした場合、医療費が給付される制度です。

### 給付条件

医療費の総額が実費で1,500円以上のもの。

### 学校の管理下

登下校中、授業中、休憩時間中、部活動中、修学旅行中など。

### 請求方法

まず保健室に学校生活中にケガをしたことを申し出てください。災害報告書を記入し、医療機関に記入していただく書類をお渡します。病院から書類を受け取ったら、学校へ提出してください。月初めにセンターに申請し、月末(もしくは翌月初め)に給付金をお振込みします。

ご不明な点やご相談がありましたら、高校までご連絡ください。



## 友だちづくりはあいさつから♪

1年生はまだ緊張している人も多いかもしれませんね。クラスに馴染めないという「教室に入りにくいなあ」「仲良くできるかなあ」と不安を感じるものです。

しかし、見方を変えると今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。これから先、みなさんが「知らない場所に飛び込んでいく」という経験はまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す・・・など、将来そのような場面で困ってしまわないように今から少しずつ慣れていけるように勇気を出してあいさつを試みましょう。

きっとみんなも様子をうかがっているはず。  
あいさつをきっかけに友だちの輪を広げましょう♪

