

ほけんだより

福智高校 保健部
2022年 4月



※ ようこそ福智高校へ

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！高校生になり、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！

新型コロナウイルス感染症対策についてお願い

- ① 体調が悪いとき、家族の中に体調不良者がいるときは、無理をせずに登校を控えるようにしてください。
※ご家族がPCR検査等を受ける場合は、結果が出るまでは出校停止(公欠)となります。必ず担任に連絡をしてください。
- ② マスクは鼻を覆うように正しく着用してください。
感染予防対策に効果が高いといわれている**不織布マスクの着用**をできるだけお願いします。
- ③ 授業中の**常時換気**のご理解とご協力をお願いします。
- ④ こまめな手洗い(手指消毒)や、昼食時の黙食等、「ウイルスを持ち込まない・広げない・持ち出さない」ための予防対策や取り組みにご理解・ご協力をお願いいたします。

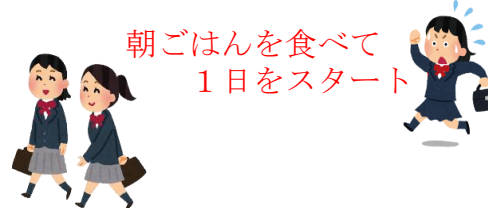
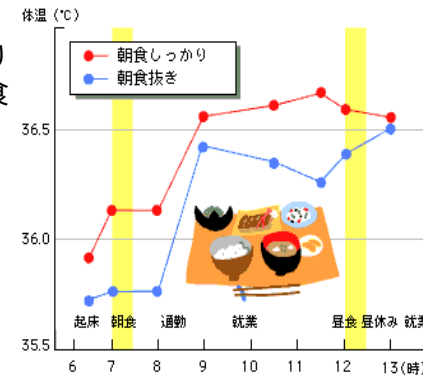


コロナに強い学校となり、みなさんが高校生活を充実して送るためにもみなさんの協力が必要不可欠です。自分が感染源にならないかもしれないという意識を持ち、感染予防対策を心がけましょう。

😊 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にくく、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>

保健室利用についてお願い

- * 体調が悪くなったり、けがをしたりして手当が必要なときは、担任の先生、教科担任、学年の先生に申し出てください。
- ※必ず職員室で担任の先生や学年の先生に申し出て、「保健室利用許可証」をもらってください。
- * 内服薬(飲み薬)はありません。(保健室は病院や薬局ではありません)
- * 家庭でのけがは、家庭で処置してくるようしましょう。
- * 保健室での休養は必要時に対応しますが、20分~1時間を目処とします。
- * 緊急の場合以外は、休み時間に来るようしてください

健康診断の日程について

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11日(月) 身体測定(2,3年生)
- ・4月15日(金) 胸部X線撮影(1年生)
- ・4月20日(水)~22日(金) 尿検査(一次)(全学年)
- ・4月26日(火)~28日(木) 尿検査(一次予備日)

- ・5月12日(木) 心電図(1年生)
- ・5月31日(火) 内科検診

- ・6月1日(水)~3日(金) 検尿(二次) 対象者
- 7日(火) 内科検診
- 17日(金) 内科検診
- 21日(火) 内科検診



※内科検診、歯科検診は学年混合で行います。
※1年生身体測定、歯科検診の日程は後日お知らせします。

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、来校されます。保護者の方も利用できますので、相談したいことがありましたら、担任の先生や保健室までご連絡ください。

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、学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人は「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してみましょう。

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♪

