

ほけんだより

福智高校 保健部
2023年 4月



❀ ステップアップ

2, 3年生のみなさん、いよいよ新学年になりましたね。またひとつ成長したみなさんには、どんな「大人」になりたいですか？いろいろな目標や希望をそれぞれ持っていると思います。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、心機一転、高校生活をスタートせましょう！

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 周囲の感染状況や、人との距離が近く密集するような環境、自身の体調の変化に応じてマスクを着用できるように持参してください。
- 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。

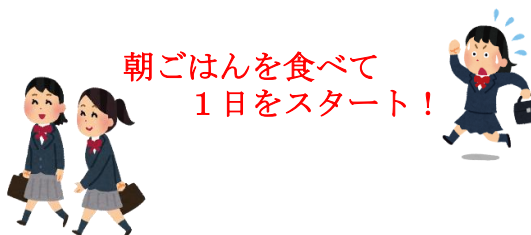
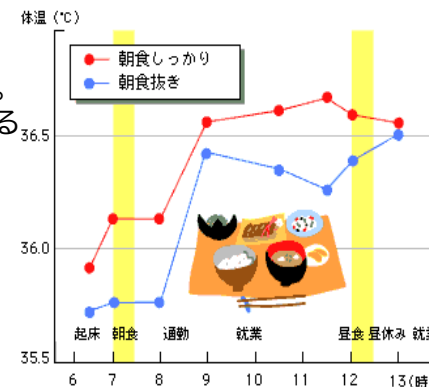


新型コロナ感染症については、これからも状況に応じて対策を考えていかなくはありません。いつでもマスクを着用できるように、あらかじめ学校へ持参するようにお願いいたします。

❀ 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します。また、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のお願い

- * 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、教科担任の先生、学年の先生に申し出てください。
※必ず職員室で「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。
- * 家庭でのけがは、家庭で処置してくるようにしましょう。
- * 保健室での休養は必要に応じて対応しますが、20分~1時間を目安とします。
- * 緊急の場合以外は、休み時間に来るようにしてください。

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10日(月) 身体測定
17日(月)~19日(水) 尿検査(一次) (全学年)
19日(金) 胸部X線撮影 (1年生)
25日(木)~28日(金) 尿検査(一次予備日) (全学年)
- ・5月16日(火)~19日(金) 検尿(二次) 対象者
18日(木) 心電図(1年生)
- ・6月 2日(金) 内科検診
6日(火) 内科検診
20日(火) 内科検診
27日(火) 内科検診



※内科検診、歯科検診は学年混合で行います。
※歯科検診の日程は2学期に実施します。

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。

4月17日(月) 来校予定

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。

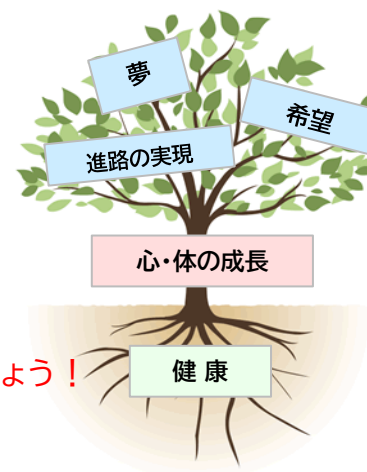


ご不明な点やご相談がありましたら、学校までご連絡ください。

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！