

# 健康第一！ほけんだより

福智高校 保健部  
2026年 4月



## 先輩になったみなさんへ

新年度が始まって、早ひと月。みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？一人ひとり、目標や希望をそれぞれ持っていると思います。1年後、2年後、みなさんは、どんな姿でありたいですか？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、授業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 ○

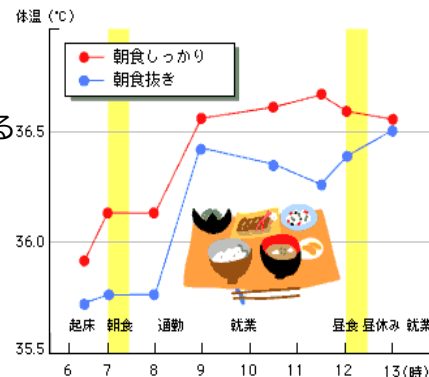
- \* **内服薬（飲み薬）はありません。**  
（生理痛等、普段飲みなれている薬を携帯しておきましょう）
- \* 家庭でのケガは、家庭で処置してくるようにしましょう。
- \* 保健室での休養は原則、1時間を目途とします。
- \* 緊急の場合以外は、休み時間に来るようにしましょう。



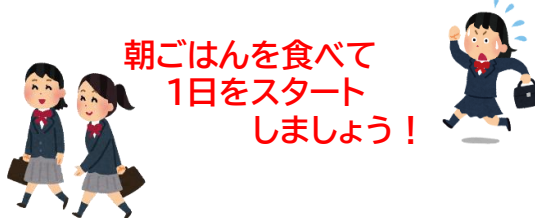
## 😊 朝ごはんを食べよう 😊

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。



朝ごはんを食べて  
1日をスタート  
しましょう！



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>

## \* 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。

夢や目標に向けて  
自分を伸ばしていきましょう！



## 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 9日(水) …… 身体測定  
14日(火)～17日(金) …… 尿検査(一次) (全学年)  
15日(水) …… 胸部X線撮影 (1年生)  
22日(水)～24日(金) …… 尿検査(一次予備期間) (全学年)
- ・5月20日(水)～22日(金) …… 検尿(二次) 対象者  
25日(月) …… 心電図(1年生)  
27日(水)～29日(金) …… 検尿(二次予備期間) 対象者
- ・6月2日(火)、5日(金)、16日(火) …… 内科検診(全学年)
- ・歯科検診 日程調整中  
※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…南先生(南歯科医院)  
歯科検診で、歯と口の健康を診てくださいます。

## ❀ みなさんをサポートしていただける先生方です ❀

- ・スクールカウンセラー…西村 修先生  
月に2回、来校されます。5月来校日…18日(月)、24日(日) 予約制
- ・スクールソーシャルワーカー…浦田 愛先生  
週に2回(火・木)、来校されます。

保護者の方も利用できます。ご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お申し出ください。



## 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うちは「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♪

