



●保健委員会活動始動！

新学期を迎え、気持ち新たに令和6年度がスタートしました！

新しい環境には少し慣れてきましたか？朝夕の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期ですが、睡眠と栄養をしっかり摂って、元気に過ごしましょう。私たち保健委員会では皆さんが健康に学校生活を送れるように今年度も以下の目標を掲げ、活動を行います。

- ・波高生が健康で安全に過ごすための、環境整備
- ・波高生が興味関心を持ってくれるような広報活動



第1回委員会



環境衛生活動



健康管理活動

石けんやアルコール液の補充

尿検査の準備

●私が保健委員として頑張りたいことは以下のとおりです。



保健委員のリーダーとして
みんなをまとめる！

峰 見樹委員長 家庭部
お勧め
にごみまんじゅう
趣味：絵を描くこと

クラスみんなが困っていないか
しっかり観察する！



末永 叶華委員 家庭部
趣味：ゲーム
最近のお勧め
ピクミン4

●保健委員会では皆さんに伝えたいメッセージを標語にしました。

代表作をご紹介します

見逃すな
心と体の
SOS

一年二組
山下恵瑠

安全と健康こそが
宝です

二年一組
江頭泰斗

朝食も
課題も忘れずに

三年四組
前田玲緒

体調が悪くなったら、クラスの保健委員に遠慮なく相談してくださいね。先生に伝えに行ったり、保健室に付き添ったり、皆さんの役に立てるよう頑張ります！

保健室から保護者の皆様へ

●新学期に当たり、ぜひご家庭にお願いしたいこと

1. 朝食をしっかりと摂らせてください。

午前中の体調不良者に朝食抜きのケースが目立ちます。朝食は脳を目覚めさせ、午前中の活動の貴重なエネルギー源になります。

2. 朝の洗顔や食後の歯磨きの習慣づけをお願いします。

検診で基本的な生活習慣の不十分さを指摘されることがあります。特に口の中のお手入れは生涯にわたる健康生活を支える重要なものです。今のうちに習慣づけをお願いします。

3. 清潔なハンカチやタオルを持参させてください。

用便後や食事の前の手洗い後、制服で手を拭いている姿があり不衛生になりがちです。

4. 睡眠時間をしっかりと確保させてください。

授業中の居眠りが目立ちます。携帯電話の使い方の見直しをお願いします。

●「独立行政法人日本スポーツ振興センター」災害共済給付制度

学校管理下において発生した災害・事故に対して、医療費や障害見舞金などが支給される制度で、本校の生徒は全員が加入しています。対象となるのは総医療費が5,000円以上（3割負担の場合は、窓口での支払合計が1,500円以上）の場合になります。

災害発生後は速やかにお子様を通じて保健室にお申し出ください。

●心と体の健康について

保健相談部では、様々な期待と不安を抱いて入学してきた新入生に向けて、心と身体の両面から、困った時の相談先の紹介の他、健康で豊かな高校生活を送るためにはどうしたらよいか新入生研修時に講話を行いました。



高校時代は、心身共に子どもから大人への成長段階にあり、非常に不安定な時期です。

学習、進路、対人関係、部活動などにおいて、様々な不安やストレスにより、心と身体のアンバランスも生じやすく、この時期特有の心身の不調が現れることがあります。

各ご家庭におかれましても、お子様の様子で、気になることや相談などありましたら、お気軽にお申し出ください。

【令和6年度定期健康診断日程】

お世話になる校医の先生方

内科：小鳥居 聡 先生

（小鳥居内科・脳神経内科クリニック）

歯科：早岐 誠 先生（早岐歯科）

薬剤師：岩永 博 先生

校医の先生方には定期健康診断のほか、各学校行事や環境衛生面でもお世話になります。

各種検診結果の異常につきましては、ご家庭にもお知らせします。

中には緊急性の高いものもございますので、配布物には十分ご注意ください。

視力の低下や歯科検査や治療は、夏休み等を利用してぜひ早めの対応をお願いします。

検 診 名	対 象 者	日 時
検尿(1次)	全学年	4月11日(木)12日(金)
内科検診 運動器検診	全学年	1年：4月16日(火) 2年：5月21日(火) 3年：6月11日(火)
心臓検診 結核検診	1年生	4月18日(木)
眼科検診	1年生	4月23日(火)
身体測定	全学年	4月19日(金)
検尿(2次)	対象者のみ	4月25日(木)26日(金)
歯科検診	全学年	1年：4月26日(金) 2年：6月6日(木) 3年：5月17日(金)
耳鼻科検診	1年生	6月20日(木)

体育祭の練習が始まりました。急激な気温上昇に身体がついていけない場合熱中症の心配があります。水分補給のため、水筒を持参させてください。