

# ほけん便り



No. 1

令和5年4月25日

担当 3-1 平野・福田

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

新しい環境のなか、しばらくは落ち着かない日々だと思います。無理をせず自分のペースで徐々に高校生活に慣れていきましょう。

そして2・3年生の皆さんは進級し、学習や部活動、そして進路実現に向けこれまで以上に慌ただしい毎日となっていきます。年度初めから体調を崩さないよう、まずは栄養や休養に気を配り、生活リズムを整えることから始めましょう。



## 新☆保健委員会発進

●今年度保健委員として頑張りたいことは以下のとおりです。



**換気の徹底に努める！**

福田雅美委員



**クラスのみんなが元気であるか**

**観察する！**

平野勇太郎委員

●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てみました。

代表作をご紹介します。

**換気しよう！心も体も スッキリと！**

1年1組 池本 珠里委員

**きれいな歯 今日も笑顔が 素敵だね**

2年1組 西 沙弥香委員

**心の健康は体から 体の健康は心から**

2年4組 前田 玲緒委員

今日、経済の発展により、国民の健康水準は著しく向上した一方で、食品安全問題、感染症、心の病、生活習慣病といった健康を脅かす様々な健康リスクが発生しています。

私たちの健康を脅かすものは「感染症」だけではありません。

大切なことは広い視野を持ち、正しい知識を身に付け、一人一人が意識して生活することです。

私たち保健委員会では、今年度も皆さんの生涯にわたる健康に役立つための、様々な情報を発信していきます。よろしくお願ひします！

# 保健室から保護者の皆様へ

## ●生活習慣について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。

朝は忙しいため、ついついおろそかにしがちな基本的な生活習慣ですが、実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。

授業中の居眠りも目立ちます。また、睡眠不足は、けがや病気の原因となります。

## ●「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。

個別にご説明いたします。

## ●健康相談について—心やからだに関する相談事—

高校時代は、身体的・心理的・社会的に子どもから大人への成長段階です。身体的にも精神的にも変化が大きく、非常に不安定な時期です。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。

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5年度定期健康診断等日程

検診名	対象者	日時
検尿(1次)	全学年	4月13日(木)14日(金)
内科検診 運動器検診	全学年	1年:4月18日(火) 2年:5月9日(火) 3年:6月13日(火)
心臓検診 結核検診	1年生	4月20日(木)
眼科検診	1年生	4月25日(火)
身体測定	全学年	5月2日(火)
検尿(2次)	対象者のみ	4月27日(木)28日(金)
歯科検診	全学年	1年:4月28日(金) 2年:6月8日(木) 3年:5月18日(木)
耳鼻科検診	1年生	6月22日(木)

## 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

各種検診結果は、御家庭にもお知らせします。

心臓病、腎臓病など、中には緊急性の高いものもございますので、配布物には十分御注意願います。

視力の低下や虫歯などの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。