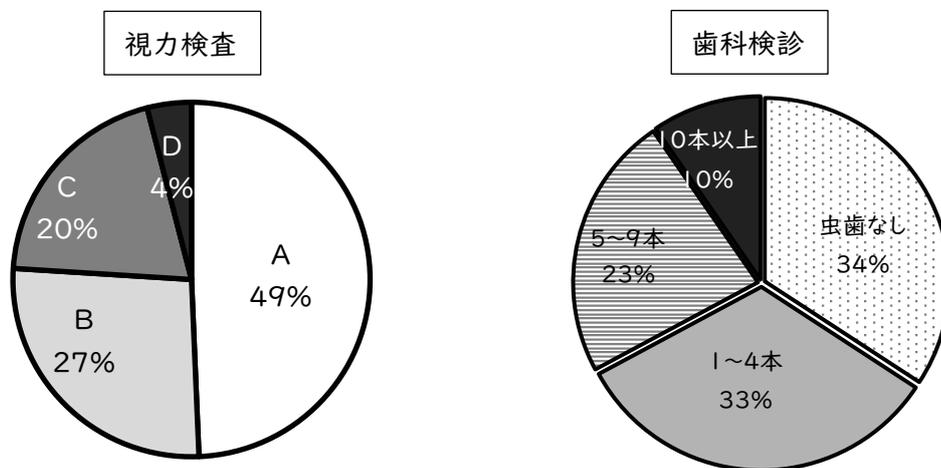


ほけんだより 3月

令和7年3月24日
平戸高等学校
保健室

明日から春休みです。この1年間はみなさんにとってどんな1年でしたか？春休みが明けると、それぞれ新しい学年になります。どんな自分になりたいか目標を立て、その目標に向かって一生懸命頑張ってください。春休みは、新学期頑張るためのパワーチャージをしましょう。

健康診断結果



今年度の視力検査、歯科検診の結果です。視力検査では、約半分の人が受診が必要な結果でした。裸眼の人だけでなく、メガネやコンタクトを着けている人たちも、度数があっていない人が多く見受けられました。

歯科検診の結果は、66%の人がむし歯のある状況でした。

4月の健康診断について

- 4月10日（木）全学年 尿検査（一次）
- 4月15日（火）1学年 胸部X線検査、心電図検査
- 4月23日（水）全学年 尿検査（二次）
- 4月28日（月）全学年 身体測定（身長、体重、視力、聴力）
※聴力は新1年生、新3年生のみ実施

春休みのうちに新学期に向けた準備を

眼科・歯科受診はお済みですか？まだの人は春休みに受診し、受診結果をご提出ください。受診したのに結果を提出していないという人も、新学期に受診結果をご提出ください。

新学期が始まると、すぐに健康診断があります。受診勧告が出ていなくても、何か気になることがある人は、春休みのうちに受診しておきましょう。

春休みも規則正しい生活を心がけ、元気に過ごして新学期に良いスタートを切れるようにしましょう。



1年間の自分自身の生活を振り返りましょう

春休みに今年1年の生活を振り返ってみましょう。今年度できなかったことは、新しい学年でできるようにしましょう。特に昼食後の歯磨きは、今後も忘れずに継続して行いましょう。



(例)

- 毎日朝ご飯を食べることができた。
- 適切なタイミングでの手洗い・うがいができた。
- 睡眠を7～8時間とることができた。
- 食後（朝・昼・夜）に忘れず歯を磨くことができた。

災害共済給付制度について（日本スポーツ振興センター）

年度はじめにもお知らせしましたが、下校中や授業中、部活動中など学校の管理下でケガをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請すると、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、申請を忘れていた方などは、早めに保健室にお知らせください。給付の手続きに必要な書類をお渡しします。

みなさんの頑張る姿にたくさん力をもらいました。1年間ありがとうございました。