

入学・進級おめでとうございます。新しい環境になり、ワクワクしている人、緊張している人がいると思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室からも、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。



## 夜ふかししていませんか？

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキを味わって、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすることで...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

健康診断が始まります※日程は変わることがあります。

月	日にち	検査項目	開始時間	場所	対象者
4月	7日(金) 適宜	身体測定 色覚検査※	8:40 放課後	保健室, 技術室, 礼法室 保健室	全学年 希望者
5月	10日(水)	心電図検査	10:25	保健室	1年生・その他
	11日(木)	内科検診	13:30	保健室	全学年
	16日(火)	耳鼻科検診	13:50	保健室	全学年
	18日(木)	尿検査1回目	起床後すぐ	朝のHR後, 保健室に提出	全学年
6月	7日(水)	歯科検診	13:30	保健室	全学年
7日(木)	尿検査予備日	起床後すぐ	朝一番に保健室に提出	5月末提出者	
9日(金)	眼科検診	15:10	保健室	全学年	

※色覚検査について

1年生は希望調査を行います。2, 3年生で希望がある場合は養護教諭までお知らせください。

お世話になる学校医の先生です



学校内科医: 長尾 先生(長尾医院)

学校歯科医: 世良田 先生  
(せらだ歯科クリニック)

学校薬剤師: 大上 先生  
(土肥整形外科病院)

## 健康診断の目的



### ②自分の成長を知り、考える

身体がバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎについては、生活習慣を考えたり、運動習慣をつけるきっかけにしましょう。



### ①健康のスクリーニング

健康面の問題や、病気がないかを調べてもらいます。これを「スクリーニング」と言います。「疑いあり」の結果が出たら、文書でお知らせします。早めに病院で診てもらいましょう。

### ③自分の体に関心を持つ

自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてほしいと思います。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

## 感染予防を徹底しよう！

現在、広島県で新型コロナウイルスの感染者は減少傾向ですが、残念ながら完全に終息しきってはいない状況です。自分とみんなの健康を守るために、丁寧な手洗い・換気等、自分で出来る感染対策を徹底して行いましょう。

また、三高中学校では毎朝の健康観察カードの記入をお願いしています。生徒の健康状況を把握する大切な情報ですので、毎日のことでお手間をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



## こんな時は保健室へ来てください！



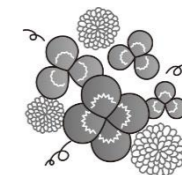
体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



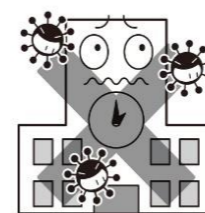
なにか相談したいことがあるとき



こんな病気にかかったときは出席停止です

例

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性結膜炎(はやり目)など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます(出席停止)。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

## 学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金 を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡します。治療を始めたから、すぐに保健室までお知らせください。



### 学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など