



ほけんだより 4月

令和3年4月9日
厚木北高等学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。1年生のみなさんは、これから迎える高校生活に、不安や期待などたくさんの感情が入り混じっているかもしれません。“あせらず”“ゆっくり”“少しずつ”慣れていきましょう。2年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。3年生は高校生活最後の1年間、進路に向けて忙しい日々がやってきます。ゆっくり、ホッとできる時間も大切にしていきましょう。

健康診断は“やらされる”?

4月にはどこの学校でも行われる健康診断。めんどうくさい? 興味ない? けれど、もし学校の健康診断がなかったら? 海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。



というわけで、日本の健康診断は特別。「治療が必要な疾病を、早く見つける」。それだけでなく、「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会」としての健康診断です。“やらされる”では、もったいない!



日本スポーツ振興センター (災害給付金)について

学校、または通学中にけがをしたときの手続き

① 保健室から必要な用紙を受け取り、受診した病院で証明を受けてください。

② その用紙を保健室まで提出してください。

*対象となるけがは、医療費の累積額が¥5,000 以上(保険証使用で3割負担の場合、¥1,500 以上)

*申請から給付までは、時期により3か月前後の期間を要します。
*受診した日から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。

保健室利用の約束

必要な時に必要な人が利用できるように、目的やルールを守って保健室を利用してください。



目的

- ・ケガをしたときの応急手当
- ・体の調子が悪いときの休養
- ・体や健康について学ぶ
- ・心配事や悩みを相談する



注意

- ・継続的な手当てはできません。
- 家でしてね
- ・内服薬は出せません



ルール

- ・先生に言ってから来る
- ・入室退室時にはあいさつを
- ・室内では静かに
- ・備品等に勝手に触らない
- ・原則、休養は1時間まで
- ・室内での飲食、ケータイの利用は禁止

今年度も、保健室は松山・西村の2人の養護教諭で対応します。

保健室ではみなさんが、からだも心も健康でいられるようにサポートしていきたいと思っています!

保健室利用の約束を守って
気持ちよく利用してください。

今年も1年間、よろしくお願ひします。



令和3年度 健康診断日程表

★自分が受ける検診の日時や注意事項を確認してください。

月日・曜日	内容・会場	対象	前日の注意事項・備考
4/13 (火)	心電図検診 9:00～(AM) 会場 介護実習室	1年生	・上半身は半袖体操服着用 ※ジャージの上を1枚着ても良いが、 検査時は脱ぐ ・靴下は脱いでおく
	身体測定 13:30～(PM) 会場 身長・体重→体育館・武道場 聴力検査 →ｽｯｰ演習室 視聴覚室 視力 →各教室	全学年 聴力検査は 2年生のみ	・服装は体操着 ジャージ着用可 (体重測定時は脱ぐ) ・普段からメガネ・コンタクトを使用している者は着用した状態で視力検査を受ける ・高い位置で髪を結わない
4/15 (木)	内科検診① 13:30～(PM) 会場 介護実習室	全学年	・胸部、背部をすぐに見せられる格好(制服ならネクタイ・ブレザー、体操着ならジャージを脱いだ状態) ・下着は付けて良い ・長い髪はゴムで結ぶ
4/21 (水)	第1次尿検査	全学年	・早朝尿を採り提出 ・クラスごとに集めて教員が保健室前まで提出(HR 後すぐ)
4/22 (木)	内科健診② (PM)	全学年	
4/26 (月)	結核(胸部 X 線)検査 会場 昇降口前 女子更衣室:介護実習室	1学年及び 前年度 未受診者	・体操着着用 ・女子は、検査前に更衣室でブラジャーを外す(無地のスポーツブラは着用したままで良い)
5/12 (水)	第2次尿検査	全学年	(未提出者・再検者)
5/20 (木)	内科健診③ (PM)	全学年	
5/28 (金)	眼科健診	1・2年生	・メガネ使用者は、検診時にはずす。 ・コンタクト使用者はそのままでよい。
6/2 (水)	第3次尿検査	全学年	(未提出者・再検者)
6/3 (木)	内科健診④ (PM)	全学年	
6/17 (木)	歯科健診① 9:00～(AM) 会場 介護実習室 被服室	全学年	・当日朝はしっかり歯磨きをする ・治療が必要な生徒は「治療のすすめ」の用紙を持って受診し、後日保健室に提出する
	内科健診⑤ (PM)		
6/24 (木)	耳鼻科健診 9:00～(AM) 会場 介護実習室	1年生	

※コロナによる感染者拡大などの影響を受け、検診日程が急遽変更となる可能性があります。