

# ほけんだより 4月

2023年4月11日  
野々市明倫高校 保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバースペースは禁物。無理せず、いまの環境にあった生活リズムをつかんでいってください。

そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、けがをしまってはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。



忙しい…でも、自分のペースで

## はじめまして！ 保健室って こんなところ です

《保健室の担当》  
教諭(保健体育) 平川  
養護教諭 西田  
1年間、よろしくお願いします！



### だれが使う？

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



### いつ使う？

こんなときは  
来てください



体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい

ケガをした

## 注意

- ① 保健室には飲み薬は置いていません。頭痛や腹痛、生理痛など体調を崩しやすい人は、飲み慣れた薬を持参してください。
- ② 保健室では、学校でけがをした時の『応急手当』をすることができません。

### どうやって使う？

守ってほしい  
ルールがあります



入室するときは **先生に伝えて** から

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当ををするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

7つのまちがいを探そう！

答えは下に  
あります。



〓 始まります! 〓



歯科検診、内科検診の詳しい日程は決まり次第、担任の先生から連絡してもらいます。

体育の授業や部活動、登下校中にケガをした場合は・・・

4月14日(金)	身体計測、視力検査、聴力検査
4月27日(木)	心臓検診、結核検診(1年生)
4月18日(火)	内科検診
4月25日(火)	
4月28日(金)	
5月1日(月)	
5月2日(火)	
4月26日(水)	歯科検診
5月24日(水)	
5月26日(金)	
4月21日(金)	尿一次検査
4月24日(月)	〓 (予備日)
5月12日(金)	尿二次検査
5月30日(火)	〓 (予備日)
5月31日(水)	眼科検診 (問診対象者)
6月13日(火)	耳鼻科検診 (問診対象者)

**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しますので、治療を始めたら、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

**注意!** 登下校中でも車との事故によるケガは、原則、給付対象外となります。事故後は症状がなくても後から痛みが出てくる場合もあります。  
事故にあった場合は、必ず相手の連絡先を聞くようにしてください。

【答え】左はじの女性のバッグ、左の桜の枝(下のほう)、犬の位置、左の女子生徒のお下げ髪、中央から少し右よりにある植木の高さ、右はじの建物の窓、右の女子生徒の胸元のリボン