



平成28年4月8日
金沢商業高等学校保健室

4月から5月にかけて、定期健康診断を行います。健康診断は自分の体と向き合い健康について考える大切な時間です。下記の日程で行いますので、検診時に欠席しないよう健康管理に心がけて下さい。



平成28年度 定期健康診断日程

日時	検診内容	対象	時間	場所	日時	検診内容	対象	時間	場所
4月15日(金)	内科検診	2年	午後	小会議室	4月26日(火)	内科検診	3年	午後	小会議室
18日(月)	結核検診	1年	午前	玄関前検診車	5月10日(火)	尿検査2次	全学年	登校時	生徒玄関提出
18日(月)	心電図検査	1年	午前	視聴覚講義室					
19日(火) 20日(水)	尿検査1次	全学年	登校時	生徒玄関提出	11日(水)				
					13日(金)	内科検診	1年	午後	小会議室
22日(金)	身体計測・視力 聴力、歯科検診	全学年	1～3限	校内・体育館	31日(火)	耳鼻科検診	1年	午前	小会議室
							該当者		

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに見つけて治療するために、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出を忘れずに！

2・3年生 保護者の方へ

健康診断個人カードの記入をお願いします

ページ	記入欄
2ページ	問診欄(内科・整形外科・眼科)
3ページ	問診欄(耳鼻咽喉科・歯科)

学校保健安全法施行規則が一部改正され、平成28年4月より定期健康診断が変わります。

高等学校では①「座高」の測定がなくなります②「四肢の状態」の検査が加わります。その他、全学年、保健調査を実施します。

健康診断個人カードの提出期限：4月13日(水)

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」について

学校でケガをして（登下校・部活動も含む）病院を受診した場合、手続きを行うと、日本スポーツ振興センターから給付金が支給されます。手続きに必要な書類は、保健室にありますので早めに知らせて下さい。

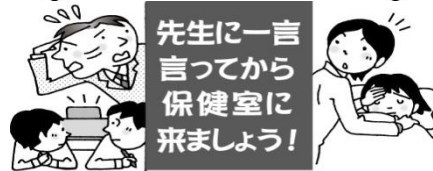
- ※ 初診から治療までの総医療費が5000円以上（健康保険証を使って本人負担が1500円以上）の場合が対象となります。
- ※ 保険診療以外で支払った場合や、交通事故等、第三者から補償を受けた場合は、給付対象になりません。
- ※ 他の医療費助成との二重申請はできませんので、お気をつけ下さい。
- ※ 申請してから給付されるまでに2～3ヶ月かかります。

保健室からのおねがい

保健室での休養は2時間まで（原則1時間）です。休養しても症状が良くならない場合は受診または自宅で休養することをすすめます。次の時間の担当教諭に申し出て来るようにして下さい。

保健室では薬を渡すことはできません。必要な人は自分で準備しましょう。

保健室で行うケガの手当は医療機関に行くまで、または行く必要のない範囲の応急手当です。継続した手当は行いません。



先生に一言
言うてから
保健室に
来ましょう!



“ゆとり”で新しい学年をスタート

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っていても行事は次々とやってきて。

そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。

いつもより20分早く起きると

- ・朝ご飯をしっかりと食べられる
- ・トイレもゆっくりできる
- ・忘れ物がないかチェック
- ・バタバタしないのでイライラしない
- ・通学路では落ち着いて安全走行
- ・早く教室に着いて友だちとあいさつ

たった20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事!



どんな1年になるかは、あなた次第

1年前に比べると身長も体重もびっくりするほど成長しました。また目に見えなくても“心”も今が伸び盛り。どんな経験も心の糧になります。

友情	恋愛	挫折	信頼
失恋	抜擢	けんか	失敗
成功	孤立	後退	進歩

経験を糧にするには、人の言葉や気持ちをよく考えること。もっと大切なのはどんなときも自分のよさを信じること。自分を大切に思うことです。

大きな成長を楽しみにしています!

