

# ほけんだより

銚田第一高等学校・附属中学校保健室 令和6年4月10日

目標 健康診断を受け、健康の状態を把握しよう。



日にち	保健行事	お知らせしたいこと
8日(月)	始業式 大掃除	2、3年生には保健調査票を配付しますので、今年度の欄に必要事項を記入し、提出してください。
9日(火)	入学式	ご入学おめでとうございます。
10日(水)	新入生オリエンテーション	中1、高1の皆さんに学校のことを知ってもらうためのお話があります。保健室利用についての説明もあります。
17日(水)	各種委員会活動	各種委員会活動のお陰で、快適な学校生活を送ることができます。組織づくりや年間活動内容の確認をします。
23日(火)	身体測定 体力テスト	体操服(半袖、短パン、ジャージ)を忘れずに持ってきてください。雨天時は25日(木)の実施となります。

## 保健室利用の仕方について

- ①できるだけ休み時間に利用してください。(緊急時は授業中でも大丈夫です。)
- ②先生や友達に伝えてから来室してください。
- ③保健室で休養できるのは原則として1時間です。(お迎えや電車の時間待ちは休養できません。)
- ④内服薬はありません。必要な内服薬(頭痛、腹痛、かぜ、生理痛等)は持参して使用してください。
- ⑤学校でけがをした時に応急手当をします。継続した手当や治療はできません。
- ⑥登下校中や部活動でけがをして受診した場合は、スポーツ振興センター災害給付の手続きができます。担任や顧問の先生に報告してください。保健室に書類があるので受け取りに来てください。
- ⑦相談したいことや聞いてほしいことがある時にも、どうぞ利用してください。

## 日本スポーツ振興センターについて

学校生活(部活動、登下校等含む)でけがをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。加入同意書の提出をもって在校中の加入となります。年間掛金の保護者負担分(高校1, 920円、中学460円)は、各学年の諸経費として集めさせていただきますのでご了承ください。

学校生活でケガをして、医療費が5,000円以上(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円以上)かかった場合が対象です。対象となる場合は申請手続きをします。担任か部活動顧問に報告してから、保健室へ申請に必要な書類を取りに来てください。

<注意!!>

- ① 医療保険適用のものに限ります。
- ② マル福などの医療費助成制度を利用しないでください。  
(窓口で3割支払いをします。)
- ③ 申請はけがの発生日から2年間です。給付には時効があります。

\* お問い合わせは、日本スポーツ振興センター担当 島田まで～

## 健康診断の日程について

	高 校	中 学 校
身体測定	4 / 2 3 (火)	4 / 2 3 (火)
聴力検査	(1、3年のみ) 4 / 2 3 (火)	(1、3年のみ) 4 / 2 3 (火)
内科検診	高1 6 / 1 1 (火) 午前 高2 6 / 4 (火) 午後 高3 6 / 1 8 (火) 午後	全学年 6 / 1 1 (火) 午後
歯科検診	全年次 5 / 8 (水) 午前	全学年 5 / 1 0 (金) 午前
心電図検査	高1のみ 5 / 1 (水) 午前	中1のみ 5 / 1 (水) 午後
胸部X線撮影	高1のみ 5 / 1 (水) 午前	中学生は実施しません
尿検査	全年次 日程調整中	全学年 日程調整中

\* 尿検査は茨城県メディカルセンターと日程調整中です。

## 出席停止について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症等、感染症は出席停止扱いとなります。病気によって登校可能な期間に違いがありますので、必ず医師に確認してください。詳しくは、[銚田一高ホームページに「出席停止の種類と期間」が掲載されています](#)のでご覧ください。

また、それらの感染症にかかり登校できない期間については、回復して登校しましたら「受診報告書」を担任に提出してください。「[受診報告書](#)」も銚田一高ホームページに掲載されています。印刷してご利用ください。(保健室にも用紙はあります。)

## 保健室で相談ができます

思春期の皆さんは、友達関係や進路のこと、自分を見つめたりなど、悩んだり迷ったりすることがあると思います。そんな時に、話を聞いてもらい受け止めてもらうことで、心の整頓ができ、前に進めることがあります。保健室でお役にたてれば幸いです。

また、スクールカウンセラーの金丸先生も月3回程度来校します。金丸先生に相談希望の人は、申し込み方法等が「[相談室便り](#)」に書かれていますのでご覧ください。

## 改修後の校舎をきれいに使おう

昨年度、校舎の改修工事が終わり、トイレや壁面、ドアなどがきれいになりました。きれいな校舎を引き継いでいくためにも、今までと同様に清掃をしっかりと行ってほしいと思います。清掃時に必要な物は下記の場所にありますので、清掃時取りに来てください。

1階 保健室・・・トイレットペーパーと手指消毒液

2階職員室前ホール・・・シャボネット液、トイレマジックリン、クレンザー、スポンジフロアシート(トイレ床用)、ゴミ袋、ぞうきん等

保健室で休養する生徒が増加傾向にあります。自分の生活習慣を見直し、十分に体調を整えて登校できるようにしてください。困ったことや悩み事があるときは遠慮なく相談してください。

保護猫のヒマワリを飼い始めて2年になりました。毎日、猫のしぐさを見ては癒やされています。



高校  
飯塚智恵子

保健室はけがや病気の時に行く所??変化する健康課題に対応して、保健室に求められることも変化しています。

後輩の皆さんが前向きに銚一生活を送れるように、救急処置、環境の安全、清潔や相談活動等に努めます。保健室では主に中学生担当ですが、清掃や部活動等で高校生とも活動します。どうぞよろしくお願ひします!



附属中  
島田久美