



徳島市立高校学校 保健室

新入生の皆さんご入学、2・3年生の皆さん進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活がスタートしました。毎日、皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう、保健に関する情報を「保健だより」を通してお知らせしていきます。どうぞ、よろしくお願いします。

4月から健康診断が始まります。健康診断は、自分の体の状態を知り、自分の体と向き合い、健康について考えることのできる大切な機会です。この機会に、自分の体のことを理解して、健康で充実した生活を送りましょう。



学校医 (内科)	高岡 遠 先生
学校医 (内科)	田岡 聡子 先生
学校医 (内科)	武久 政嗣 先生
学校医 (耳鼻咽喉科)	高石 司 先生
学校医 (眼科)	谷 彰浩 先生
学校歯科医	青田 桂子 先生
学校薬剤師	伊月 まり子 先生

### ◆◆令和6年度 定期健康診断日程◆◆

項目	何を調べているの？	実施日	時間	対象学年
身体計測	身長と体重をはかって体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。	4月10日(水)	午前中	全学年
心電図検査	心臓に病気や異常がないか調べます。	4月10日(水)	午前中	1年生
内科検診	心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。	4月15日(月)	13:10~15:00	1年生
		4月17日(水)		2・3年生
		4月22日(月)		1年生
		4月24日(水)		2・3年生
		5月1日(水)		2・3年生
尿検査	おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。	5月7日(火)	朝提出	1年生
		4月18日(木)		全学年
		5月30日(木)		未提出者 二次検査者
歯科検診	むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。	6月11日(火)	9:00~12:00	全学年
		4月19日(金)		
		4月26日(金)		
耳鼻咽喉科検診	耳や鼻、喉の病気はないか調べます。	5月17日(金)	13:10~14:20	1年生
		4月23日(火)		2・3年生希望者
4月30日(火)				
結核検診	「結核」という病気の疑いがないか調べます。	5月28日(火)	8:45~15:00	1年生
眼科検診	目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。	6月18日(火)	13:10~14:30	1年生
				2・3年生希望者

### ◆◆保健室利用のルール◆◆

- (1) 来室する時は、できる限り、担任の先生や教科担任の先生に伝えてから来てください。
- (2) 他に利用している人もいます。静かに利用しましょう。
- (3) 保健室が閉まっている時は、担任・副担任の先生、部活動の顧問の先生まで申し出ててください。
- (4) 保健室には、内服薬を置いていません。薬が必要な人は、自分に合った薬を用意しておきましょう。
- (5) 授業中に保健室を利用した場合は、「保健室処置報告書」を渡します。授業に戻った時に必ず授業の先生に渡してください。



### ◆◆災害共済給付制度について◆◆

みなさんが、学校での生活・活動の中(学校管理下)で、ケガなどをして病院や整骨院で治療を受けた場合は、支払った医療費などについての給付金が後日、日本スポーツ振興センターより支給されます。

(1) 学校管理下とは

- 授業中・休み時間・部活動中など学校にいるとき。
- 決められた通学路を通って通学するとき。(ただし、交通事故は除く。)
- 学校行事で課外学習を行っているときなど。

(2) 手続きについて

請求の手続きは学校で行います。ケガで病院に行って治療を受けた場合は、担任の先生、または保健室まで連絡をしてください。治療費を請求するための用紙を渡します。

## 春の5Kに要注意!

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。