

ほけんだより 4月

令和8年4月14日発行
徳島県立城北高等学校

進級・入学おめでとうございます。校庭の桜も満開に咲き、新年度のスタートを喜んでくれているようです。ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を毎月お伝えして、みなさんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。

手当 をするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談 するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室 って どんなところ?

静か なところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強 するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

日本スポーツ振興センターについて

『学校の管理下』（授業中、部活動中、休み時間、登下校時なども含まれます。）で発生した負傷・疾病等については、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」を利用すると、医療費の給付が受けられます。受診した医療機関で「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出してください。

ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをするようお願いいたします。申請に必要な用紙はすべて保健室にあります。

健康診断がはじまります!

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか?せっかくのみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。

事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか?
- 歯の状態はどうですか? 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか?
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方で少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか?



項目	何を調べるの?	対象	実施日・時間	場所
身体計測	身長と体重をはかって、体がバランスよく成長しているか調べます。	全生徒	4月9日(木)	体育館 小体育館 柔道場 保健室
内科健診	体の中や皮膚が健康かを学校医さんが調べてくれます。	全生徒	4月14日(火) 4月17日(金) 4月20日(月) 4月21日(火) 4月24日(金) 4月27日(月) 4月30日(木) 5月15日(金)	保健室
眼科健診	目の病気にかかっているか、学校医さんが調べてくれます。	1年生 2・3年生の 希望者	4月15日(水) 6月17日(水)	保健室
結核レントゲン	「結核」という病気がないか調べます。	1年生	4月22日(水)	体育館前
心電図検査	胸や手足に機械をつけて、心臓に異常はないか調べます。	1年生	4月23日(木)	保健室
耳鼻科健診	耳・鼻・のどの病気にかかっているか、学校医さんが調べてくれます。	1年生	5月25日(月) 5月27日(木)	保健室
歯科健診	むし歯や歯周病がないかなど、学校歯科医さんが調べてくれます。	全生徒	6月25日(木)	保健室
尿検査	腎臓病や糖尿病になっていないか、調べます。	全生徒	後日	保健室に提出

眼科健診・耳鼻科健診については、2・3年生は希望制となります。身体計測の日に希望調査をするので、事前に各ご家庭でご相談ください。

健診には脱衣を伴うものもあります。プライバシーには十分配慮して行いますが、何か特別な配慮が必要な場合は事前にご相談ください。