



4月号

2024.4. 16 No1

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～

笑顔が人と人との絆をつくる

入学・進級おめでとうございます！

いよいよ2024年度がスタートしました。特に1年生は、新しい環境に慣れましたか？この一年みなさんが毎日元気に笑顔で登校できることを願っています。まず自分の生活のリズム（睡眠・栄養・運動）をつくることを心がけて、自分の身体としっかり向き合いながら生活しましょう。



4月の目標

健康診断を主体的に受け、身体の状態を把握しよう

～定期健康診断が始まります～

健康診断は、皆さんの成長のチェックはもちろんですが、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを考える場でもあります。

健康診断の目的は…？



その1 自分の成長や健康状態を知る

その2 病気の疑いがないかを調べる

その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

日 時	検診項目	対象者
4月11日（木）LHR(4限)	身体測定	保健室他
4月16日（火）18:00～	耳鼻科検診	全学年
4月18日（木）18:00～	眼科検診	全学年
4月22日（月）17:30～	心電図 胸部X線検査	1年生のみ
4月23日（火）18:20～	歯科検診	全学年
4月24日（水）18:30～ （予備25日（木））回収	尿検査	全学年
4月25日（木）18:20～	内科検診	全学年

※ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生を紹介します。

内科医 松野 尚弘先生
（松野整形外科）
眼科医 梶原 淳先生
（梶原眼科）
耳鼻科医 小林 究先生
（小林耳鼻咽喉科）
歯科医 福永 学先生
（福永歯科クリニック）
薬剤師 伊藤由紀子先生
（いとう薬局）

健康診断を正しく受けるために

- ◎ 検診の事前アンケートに正確に教えてください。
→検診の参考にします。
- ◎ 事前準備をして受診する。
→検査の目的、準備物の確認をお願いします。

保健室の利用について

- ・緊急時以外は、来室前に教科担任または HR 担任に伝えてから来室してください。
- ・保健室に入るときは、上靴を保健室の前で脱いで入ります。
入るときは、「失礼します」「〇年の〇〇〇です」と名前を言って入りましょう。
- ・毎週金曜日は養護教諭が不在です。けがや体調不良の場合には、職員室の先生に連絡してください。

学校において予防すべき感染症

県内において、インフルエンザや RS ウイルス、A 群溶血性連鎖球菌咽頭炎等が発生しています。集団感染を避けるために一定期間登校できなくなります。もし、医師から出席停止指示があった場合は、学校（担任）へ連絡をお願いします。

日本スポーツ振興センター災害共済給付金の請求について

学校管理下（登下校中、部活動中）でけが等をして受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害給付金の請求申請ができます。医療費の合計額が 5000 円以上（健康保険適用し、窓口での支払いが 1500 円以上）が対象となります。（ただし、保険外診療や第 3 者からの損害賠償を受けた場合は対象外です。）受診した場合は、学校（担任）へ連絡をお願いします。

「笑顔」について

この「笑顔」は、保健室からのおたよりです。



笑いには自律神経のうちの副交感神経が優位に働き、病気に対する免疫力の機能を活性化する効果があります。笑顔が健康になる出発点で、みなさんの周りに笑い・笑顔がありますようにという願いを込め「笑顔」にしています。

この「笑顔」をみなさんに読んでもらうために、健康に関する情報や学校生活のこと、日ごろ感じたことなどを発信していきたいと思います。

今年度も、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう少しでもお役に立てたらと思っている養護教諭の高松京子です。どうぞよろしくをお願いします。

保健室からひと言

新年度がスタートし、2 日目のこと。

始業式で、自分からあいさつをしようという話がありました。

その翌日、昇降口でみなさんの登校を待っていたら、みなさんのほうから「こんにちは」と気持ちのよいあいさつが・・・話をよく聞き、すぐに実行するみなさん！！

すばらしい、私自身すがすがしい良い気持ちになりましたよ。これがずっと続くといいな～と思いました。



4 月生まれ
おめでとう

1 年 岩山 遥人 君

3 年 村本 望 君

希望あふれる毎日、何事も
前向きにとらえ充実した学校
生活を送れるといいですね。

誕生月の花 ガーベラ 「希望」「前向き」「美しさ」