

# ほけんだより

令和8年4月号

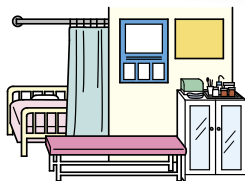
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

進級・入学おめでとうございます。

あなたにとって実り多い一年となりますように、保健室から応援しています。



## ☆保健室を利用するときの約束



- ①担任・教科担任の先生に伝えてから来室する。
- ②入室の際は、学年・組・氏名・用件を伝える。
- ③休養は原則1時間。症状が軽減しない場合は受診や自宅休養をする。
- ④保健室での処置は応急手当。帰宅後は必要に応じて受診・治療する。
- ⑤内服薬は自分に合ったものを持参する。

## ☆学校感染症による出席停止について

別紙「学校感染症一覧」に該当する場合「出席停止」となります。診断を受けた場合は担任に連絡し、登校できるようになったら所定の用紙やお薬説明書等の写しを提出してください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、その他の感染症について、まずは、かからないように予防することが大切です。

## ☆「実り」を得るために 忙しい中でも自分のペースで

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。

春に種をまかないと秋の収穫はできない、つまり、やるべきことをやっておかないと成功は望めないといった意味で使われます。

「目標達成」や「進路実現」という実りを得るために、「健康」という準備が必要です。「健康」という実りを得るためには、毎日の「早寝・早起き・朝ごはん&適度な運動」が欠かせません。準備万端ですか？

1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのことや覚えることが多く、慌ただしい日々かもしれません。2・3年生も学年が上がり、新たな気持ちで張り切っていることと思います。

新しい環境は、思った以上に心身の疲れを呼び込みます。深呼吸しながらよく食べて、よく寝て、自分のペースを見失わないでくださいね。

## ☆健康診断が始まります

健康状態を調べ、病気や異常を早期に発見し治療につなげたりするために必要な項目です。準備物は後日連絡します。



項目		対象者	予定日
身体測定	身長/体重/視力/聴力	全学年	4/9
内科	栄養状態、心臓や肺の音 骨や皮膚の様子	全学年	5/13、20、27、 6/4、10
眼科	目の病気や異常	1年全員 2、3年希望者	5/29
耳鼻科	耳鼻のどの病気や異常	1年全員 2、3年希望者	4/23
歯科	歯や歯ぐきの病気や異常	全学年	5/7、14、28、 6/11
結核	レントゲン撮影	1年全員	4/22
心電図	心臓の状態、病気や異常	1年全員	4/24
尿検査	腎臓病や糖尿病の疑い等	全学年	4/23、5/19、27

## ☆学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方です

- 内科：西庄 文 先生（大久保医院）  
眼科：糸田川 誠也 先生（糸田川眼科）  
耳鼻科：川田 育二 先生（今井耳鼻咽喉科）  
歯科：中西 淳仁 先生（じゅん歯科）  
加藤 高英 先生（天山歯科）  
細川 浩良 先生（ほそかわ歯科）  
田中 紗友里 先生（阿部歯科医院）  
薬剤師：三好 健司 先生（アスカ薬局）



## ☆日本スポーツ振興センター災害共済給付について

登下校中や授業中、部活動中等の学校管理下でケガをして、医療機関を受診した場合は、早めに保健室に連絡してください。

「医療機関を受診したけど手続きがよくわからない」という人も、保健室で説明しますので、できるだけ早めに申し出てください。

出典：健康教室（東山書房）