

# ほけんだより **4月**

北越高等学校  
R6.4.8  
No.1



## 健康診断は自分の身体を知るチャンス!

新入生を迎え、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクしている人もいれば、ドキドキと緊張している人も多くいることと思います。焦らず、自分のペースで高校生活に身体を慣らしていきましょう。



### ～令和6年度 健康診断の日程(予定)～

	実施日	対象	項目
4月	9日	全校生徒 (1・3年生)	身体測定・視力検査 (聴力検査)
	12日	1年生	胸部・心臓検診
	17日	全校生徒	歯科口腔検診
	23日	1年生	内科検診
	23日	全校生徒	尿検査1次①
	24日	該当者	尿検査1次②
	30日	3年生 (1年生未受検者)	内科検診
5月	13日	該当者	尿検査2次①
	14日	該当者	尿検査2次②
	21日	2年生 (2,3年生未受検者)	内科検診
6月	11日	1年生 2、3年該当者	耳鼻科検診
	12日	全校生徒	眼科検診

半袖体操着  
を持ってき  
てください

### 夜ふかし していませんか？



新年度が  
始まりまし  
た。新しい  
環境、新しい友だちにド  
キドキそわそわして、つ  
い夜ふかしをしています  
か？

夜  
ふ  
か  
し  
を  
す  
る  
と  
...

- 身長が伸びにくくなったり、  
疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに  
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、  
カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、  
落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、  
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



## ～日本スポーツ振興センターの災害給付制度についてのお知らせ～

授業中、休み時間、部活動、決められた通学路での登下校中など、**学校管理下でのけがで医療機関を受診した場合**に給付金が支給される制度があります。

対象となるのは、医療費の総額が5000円以上（会計窓口での支払いが3割負担で1500円以上）の場合です。

帰宅後に受診した場合や、下校中のけがで受診した場合など、学校が把握できなかったために、申請が遅れる場合があります。受診した際は必ず、**学級担任や部活顧問、または保健室までお知らせください。**

また、本校在学中での給付金は、学校にお届けの口座に振り込みます。



## ～保健室の利用について～

- ・保健室へは、緊急の場合を除いて、休み時間に来室してください。
- ・来室時には「学年・クラス・番号・名前・用件」を先生に伝えてください。
- ・服装などのマナーを守りましょう。
- ・保健室には休養している人もいます。  
静かに利用しましょう。
- ・保健室での休養は、原則1時間です。
- ・保健室から内服薬や目薬を出すことはできません。
- ・保健室では、当日のけがのみ応急手当をします。

ご家庭でのけがや、継続的な手当ではご家庭で処置をお願いします。



つら  
い  
と  
き  
も

保  
健  
室  
へ



保健室は応急処置を行う場所ですが、ここが辛いときも来てください。



自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。



あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。



保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。



あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。

