

# ほけんだより4月

新しい1年が始まりました。

新しいクラス、先生、教室など慣れない環境に緊張していることでしょうか。自分では気がつかないうちに疲れがたまってしまうことがあると思います。ゆっくりお風呂につかってリラックスしたり睡眠をたっぷりとったりし、からだを休めましょう。

大宮光陵高校の保健室には、2名の養護教諭がいます。



あんじょう  
安城です



いしだ  
石田です



保健室は、体調が悪いときやけがをしたときの処置のほか、からだについての相談や困りごとなどの相談もできます。

授業の前の休み時間や授業中に保健室を利用する場合は、必ず授業担当の先生に伝えてから保健室に来るようにしてください。



4月から6月にかけて、みなさんの健康管理のために様々な健康診断を行います。学年によって項目は異なりますが、対象になっているものは必ず受診しなければなりません。クラスごとの受診日は後日連絡します。当日、遅刻や欠席をすることがないようにしてください。

月	火	水	木	金
8 始業式・入学式	9	10	11	12 心電図検査 (1学年)
15	16	17	18 内科検診	19 胸部X線 (1学年)
22	23	24 内科検診	25	26 からだ測定 (全学年)
29	30			

## 今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために健康診断の他にもさまざまな健康面のサポートをさせていただきます。薬剤師の先生は、みなさんが快適に学校生活を過ごせるように環境面や衛生面などのサポートをさせていただきます。

検診時や校内でお会いしたときは元気よくあいさつをしてください。

内科医	須藤整形外科	須藤 隆之先生
	けやき医院	川口 里江子先生
歯科医	二ツ宮すだ歯科医院	須田 正博先生
	加納歯科医院	加納 賢一先生
耳鼻科医	おかもと耳鼻咽喉科	岡本 孝先生
眼科医	大宮なかまる眼科	高見 政美先生
薬剤師	クオール薬局西大宮店	瀧沢 樹輝先生

先生方  
お会いしたら  
気持ちのいい  
あいさつを



教室掲示をお願いします。

いって  
きます  
の声、  
いつもと  
変わり  
ありませんか?

熱はあり  
ませんか?

排便は  
ありましたか?

顔色が悪  
くありま  
せんか?

どこか痛  
がって  
いませんか?

食欲は  
ありますか?

普段と違  
うところ  
はありま  
せんか?

新しい学年に上がって、  
疲れやストレスから体調を崩す子も多い時期です。  
「いってらっしゃい」の前の健康観察を毎日の習慣に。

学校管理下でケガをしたとき  
災害共済給付金  
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。  
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡しますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは?

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など