



## ❖ご入学・ご進級おめでとうございます❖

あたたかい春が訪れ、新年度がはじまります。期待と不安で胸がいっぱいになっていることでしょう。新しい環境に慣れるまでは、特に疲れが出やすい時期です。そのため、正しい生活リズムを意識して、心と体の健康を保ちましょう。保健室から、楽しい学校生活を送ることができるようサポートしていきます。

## 健康診断が始まります

健康診断では、皆さんの体の成長の様子や病気などの異常はないかを調べます。自分の体について知る良い機会です。正しく受けることができるよう、準備をしっかりとっておきましょう。

### ○日程

- 4月11日(木): 胸部レントゲン(1学年)
- 4月21日(日): 身体測定、視力、聴力、内科、眼科、歯科、耳鼻科
- 4月25日(木)26日(金): 尿検査
- 5月8日(水): 尿検査予備日
- 5月28日(火): 心電図検査(1学年)



### ○持ち物

☆4月11日(木) ※1学年のみ

- ①無地のTシャツ(中学校体操服など) ②着脱しやすい上着(必要な人のみ)

☆4月21日(日)

- ①体育服(長袖上下、半袖、短パン) ②メガネ(普段使用している人)

☆5月28日(火) ※1学年のみ

- ①体育服(半袖、短パン) ②大きいタオル(女子のみ)



### ○注意事項

- ・前日は入浴し、身体や口腔内を清潔にしましょう。
- ・前髪は目にかからないように整えてきてください。



### ○結果について

健康診断終了後、結果をお知らせします。異常がみられた場合には、できるだけ速やかに医療機関への受診をお願いします。

## ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

## ～高岡龍谷高校保健室利用のルール～

- ①授業中保健室を利用するときは、授業担当または担任の先生に伝えてから来てください。
- ②保健室での休養は原則1時間です。
- ③内服薬はありません。必要な場合は各自で持参してください。
- ④応急手当のみ行います。継続するけがや病気の治療などは、医療機関を受診してください。
- ⑤けがや病気でなくても、悩みや困り事がある場合には相談に乗ります。

保健室ではこんなことは  
できません!



## 三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続く、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間ぐらいの周期で寒気を吹き出すためです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや～！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしたら、寒さがぶり返すかも!?

戻ってきただけで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。